

**СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ****Бельшева А.Н., Борокина В.А.**

В данной статье рассмотрено понятие стрессоустойчивости педагогов. Одной из важнейших психологических проблем современности является профессиональный стресс. В настоящее время он стал значительным осложнением оказывающим негативное влияние как на эмоциональную сферу педагога и его здоровье, так и на качество педагогического процесса. Способность сопротивляться стрессогенам и адаптивно выходить из ситуаций стресса стали одними из важнейших профессиональных качеств педагога. В данной статье проведён анализ научной литературы. Определены основные понятия, виды стресса. Отдельно рассмотрен «профессиональный стресс», его подвиды, проявления и факторы формирования. Определены особенности стресса переживаемого педагогами. Проведено экспериментальное исследование, в рамках которого изучался уровень стрессоустойчивости педагогов дошкольного образования. Представлены результаты эмпирического исследования эмоциональной сферы воспитателей детского сада.

**Ключевые слова:** стресс, профессиональный стресс, стрессоустойчивость, стресс педагогов, дошкольное образование, воспитатели детского сада, педагоги дошкольного образования.

**RESILIENCE OF PRESCHOOL TEACHERS****Belysheva A.N., Borokina V.A.**

In this article the concept of stress resistance of teachers is considered. One of the most important psychological problems of our time is the problem of professional stress. Professional stress has nowadays become a significant problem that has a negative impact both on the emotional sphere of a teacher and his/her health, and on the quality of the pedagogical process. The ability to resist stressors and adaptively get out of stressful situations has become one of the most important professional qualities of a teacher. In this article an analysis of the scientific literature is carried out. The basic concepts and types of stress are defined. The "professional stress", its subtypes, manifestations and factors of formation are considered separately. The peculiarities of teachers' stress are defined. An experimental study, in which the level of stress resistance of preschool teachers was studied, was carried out. The results of empirical research of the emotional sphere of kindergarten employees are presented.

**Key words:** stress, professional stress, stress resistance, stress of teachers, preschool education, kindergarten teachers, preschool teachers.

**Введение.** Объективная реальность, в которой мы сейчас существуем характеризуется постоянной изменчивостью и сложностью среды современного мира. Человечество живет в условиях Третьей промышленной революции, проходящей в турбулентном режиме. Это порождает стремительные изменения всего вокруг и самих людей. Мир первой четверти двадцать первого века нестабилен, неопределенен, сложен и неоднозначен. Это означает, что привычные ориентиры утратили свое прежнее значение. Специалисты во многих сферах деятельности вынуждены не только учиться новому, но и переучиваться, избавляться от прежних установок, осваивать все новые и новые навыки. Безусловно, ко всем этим стремительным изменениям окружающей среды человеку необходимо быстро и эффективно

приспосабливаться. Если этого не происходит, то ситуация дезадаптации к перманентным изменениям вызывает у личности стресс. В условиях современного ритма жизни проблема стрессоустойчивости человека в различных профессиях является одной из важнейших [1].

Работник регулярно контактирует с другими людьми, а потому начинает испытывать чувство внутренней эмоциональной опустошенности. «Ничто не является для человека такой сильной нагрузкой и таким сильным испытанием, как другой человек» (Ронгинская, Т. И., 2002).

Двадцать первый век знаменуется усилением внимания к проблемам психологии человека. В геометрической прогрессии увеличилось количество научных работ в этой сфере, все больше высших учебных заведений вводят программы по обучению специалистов в области психологии, организации различной направленности все чаще стали привлекать к сотрудничеству практикующих психологов. При этом, можно сказать, что не смотря на возросший в обществе интерес к психологической науке, многие проблемы психологии так и остаются неразрешенными и актуальными. Одной из таких проблем является проблема стресса. Несмотря на то, что появилось множество приспособлений, облегчающих жизнь человеку, стресс касается почти каждого – на работе, в магазине, транспорте, семье и другое. Казалось бы, жизнь человека должна становиться легче, проще, спокойнее, но этого не происходит. Непрерывные лавинообразные изменения современной реальности, окружающей среды и социума требуют немедленной адаптации человека к этим переменам, и тем самым вызывают у него стресс в обыденной жизни и в профессиональной деятельности. Исходя из того, что мы можем видеть в современных исследованиях стрессовых состояний в профессиональной деятельности, и связанных с ними как профессионального выгорания, так и стрессоустойчивости для эмоционального истощения характерно снижение эмоционального фона, хроническая усталость, раздражительность в процессе работы с людьми, апатия, прокрастинация, нехватка внутреннего ресурса для работы в системе «субъект - субъектных» отношений [8]. Представляется неоспоримым, то, что данной остро стоящей проблеме необходимо уделять больше внимания, делая акцент на практической значимости.

Проблема стресса не нова. Одними из первых о ней заговорили такие известные всему миру ученые, как канадский патолог и эндокринолог Ганс Гуго Бруно Селье и американский психофизиолог Уолтер Брэдфорд Кеннон, а впоследствии немаловажный вклад в эту проблему привнес американский психолог Ричард Лазарус. Каждый из ученых имел свое видение на проблему формирования стресса человека. Г. Селье в своей известной работе «Стресс без дистресса» определил, что стресс – это «неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование» [12], причем изначально термин звучал как «общий адаптационный синдром». Канадский ученый избегал этого понятия в своих работах, так как

считал, что термином «стресс» должно обозначаться нервно-психическое напряжение. Поэтому введение термина «стресс» относят к У. Кеннону, который обращался к нему в своих работах при изучении реакции «бей или беги» [14]. Американский ученый полагал, что в случае воздействия раздражителя происходит активация работы симпатической нервной системы, которая готовит организм к борьбе с раздражающим фактором. Схожее мнение было и у Г. Селье, который на примере действия яда в организме рассуждал, что индивид для преодоления трудности может выбрать либо активную, либо пассивную реакцию, то есть либо побороться, либо перетерпеть, сбежать [12]. Следует отметить и мнение Р. Лазаруса, который придерживался идеи ученых-бихевиаристов. Американский ученый видел в феномене «стресс» «систему ответных реакций на возникший извне стимул» [6], при этом Р. Лазарус отмечал, что интенсивность реакций на психологический и физический стресс будут различаться вследствие отличных воздействий стимулов. Возвращаясь к теории стресса Г. Селье, необходимо взять во внимание выделенные им стадии стресса. Канадский ученый видел, что человек при действии раздражителей проходит через три фазы – тревоги, резистентности (адаптации) и истощения. После появления стрессора, организм начинает менять характеристики, мобилизовать резервы и подходит к включению механизмов саморегуляции защитных процессов. В случае если стрессор не разрешается, организм начинает сопротивляться выше обычного, при этом стараясь сбалансированно расходовать адаптационные резервы на фоне напряжения систем жизнедеятельности до тех пор, пока действия раздражителя не прекратиться. Если этого не происходит, запасы адаптационной энергии истощаются, нарушаются механизмы саморегуляции защитных процессов, что в конечном итоге приводит организм к функциональным и морфологическим нарушениям, а впоследствии к его гибели. Все это говорит об актуальности и значимости проблемы стресса. Стресс поджидает человека в любой сфере его жизнедеятельности, поэтому учеными выделяются классификации видов стресса: «личностный, семейный, рабочий, социальный, экологический, финансовый» [16], «физиологический, психологический» [6], «эмоциональный, психоэмоциональный, психологический, профессиональный» [14], «информационный, физиологический, эмоциональный» [3] и прочее. В последнее время все больше работ в этой области посвящается стрессу, воздействующему на человека в его профессиональной деятельности. Под профессиональным стрессом следует понимать «напряженное состояние работника, возникающее у него при воздействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов, связанных с выполняемой профессиональной деятельностью» [7]. Данное понятие достаточно обширное и включает в себя подвиды: «информационный, эмоциональный, коммуникативный» [9], «учебный, спортивный, стресс

медицинских работников и руководителя» [14]. Как и любой другой подвид, профессиональный стресс имеет специфические признаки первого проявления. Например, некоторые исследователи [10] отмечают, что формирование стрессового состояния у человека на рабочем месте можно проследить по таким проявлениям, как физиологические (болевого синдром, изменение веса), психологические (тревожность, отсутствие сосредоточенности, апатия) и поведенческие вспышки гнева, асоциальность, снижение работоспособности). Различные ученые делил попытки выявления причин формирования стресса в профессиональной деятельности. Одной из более точных стала работа К. Л. Купер и Дж. Маршалл, описавших факторы трудовой деятельности, влияющие на формирования стресса на работе: «условия труда, роль в организации, взаимоотношения на работе, развитие карьеры, организационная структура и психологический климат, внеорганизационные источники стресса» [5]. Изучив некоторые аспекты феномена «профессиональный стресс», перейдем к более узкому изучению выделенной проблемы. Одной из наиболее стрессогенных профессиональных деятельностей является профессия педагога. Напряженность педагогической деятельности обусловлена условиями деятельности (загруженность, напряженная психоэмоциональная деятельность, повышенная ответственность) и особенностями личности (эмоциональная неустойчивость) [12]. Обобщая возможные факторы стресса, учеными были выделены факторы, влияющие на формирование стресса у педагогов: «физические (режим труда, физические нагрузки), психологические (падение престижности профессии, повышенная контактность и интенсивность общения, многочасовая работа)» [2]. Специалисты, проводя исследования причин формирования стресса у педагогов, подчеркивают, что сами педагоги говорят о собственной деятельности, как об «интеллектуально и эмоционально напряженной, в которой присутствуют также и значительные физические нагрузки» [2]. Сложилась неблагоприятная тенденция среди молодых педагогов, которые, закончив обучение в высшем учебном заведении, начинают свою профессиональную деятельность в детских садах, школах, колледжах, но через небольшой период времени эмоционально выгорая, заканчивают ее. Педагоги же с большим стажем продолжают свою профессиональную деятельность, несмотря на повышенное эмоциональное напряжение, страдая при этом от всевозможных последствий стресса. Одним из решений данной проблемы мы видим формирование стрессоустойчивости педагогов – комплексная, системная организация, направленная на сохранение целостности индивидуальности и ее оптимальной сбалансированности в различных условиях функционирования.

Для изучения уровня стрессоустойчивости педагогов нами была выбрана категория педагогов дошкольного образования. Цель нашего экспериментального исследования – изучение уровня стрессоустойчивости педагогов дошкольного образования. Базами исследования были выбраны детские сады г. Нижнего Новгорода – МБДОУ «Детский сад 432», МБДОУ «Детский сад 235», МБДОУ «Детский сад 459». Всего в исследовании приняло участие 59 воспитателей. За основу исследования были выбраны диагностические методики: «Тест на стрессоустойчивость» Щербатых Ю.В. (цель: выявление уровня стрессочувствительности – показатель, обратный стрессоустойчивости) [14] и «Шкала оптимизма и активности» Водопьяновой Н.Е., Штейна М. (цель: выявление личностных фактов, способствующих стрессоустойчивости личности) [4].

**Таблица 1**

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПО МЕТОДИКЕ «ШКАЛА ОПТИМИЗМА И АКТИВНОСТИ» ВОДОПЬЯНОВОЙ Н.Е., ШТЕЙНА М.**

Показатель	Количество	Процентное соотношение
<b>«Шкала оптимизма и активности» Водопьяновой Н.Е., Штейна М.</b>		
Реалисты	16	27%
Активные оптимисты	20	33%
Активные пессимисты	12	20%
Пассивные пессимисты	4	7%
Пассивные оптимисты	8	13%

**Таблица 2**

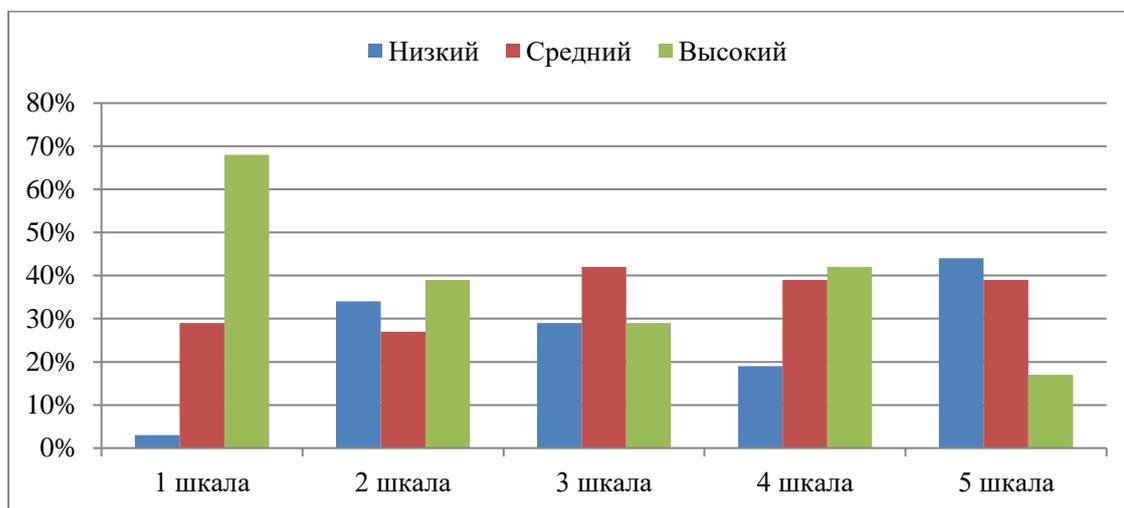
**«Тест на стрессоустойчивость» Щербатых Ю.В**

Устойчивость к стрессу	10	17%
Норма	17	29%
Повышенная чувствительность к стрессу	32	54%

Результат диагностической методики «Шкала оптимизма и активности» (Таблица 1) показывает, что наибольшее количество педагогов имеют такие психологические типы, как «реалисты», «активные оптимисты» и «активные пессимисты». Люди, относящиеся к типу «активные оптимисты», как правило, бодры, жизнерадостны, позитивно настроены на свое будущее. В трудных ситуациях используют конструктивные стратегии преодоления трудностей (проблемно-ориентированные). Противоположным данному типу является «активные пессимисты». Такой тип личностей отмечается своей активностью, но в негативном и деструктивном плане. Поэтому можно сказать, что при данном типе, личность предпочитает обращаться к агрессивным стратегиям преодоления. «Реалисты» наиболее устойчивы к психологическому стрессу в сравнении с остальными типами. Они адекватно оценивают сложившуюся ситуацию и свои возможности, и так же используют конструктивные стратегии преодоления. «Пассивные пессимисты» отличаются недостатком активности, ожиданием помощи от других. Личности такого типа склонны к пассивному ожиданию и откладыванию принятия решения. Наименьшее количество педагогов относятся к «пассивным пессимистам». Они так же, как и предыдущий тип, не склонны к самостоятельному принятию решений, но у таких личностей преобладает подавленное настроение, отсутствие веры в себя и свои силы, мрачность. Для «пассивных пессимистов» характерны стратегии ухода от решения проблемы.

Результат следующей диагностической методики «Тест на стрессоустойчивость» (Таблица 2) наглядно показывает, что больше половины педагогов склонны к повышенной чувствительности к стрессам (54%), и только 17% педагогов от общего числа имеет стойкую устойчивость к переживаниям. Разберем результаты по отдельным шкалам, представленных на Рисунке 1. Шкала 1 определяет повышенную реакцию на обстоятельства, на которые человек не имеет возможности повлиять. Результаты показывают, что у большей части педагогов (68%) проявляются сильные эмоциональные реакции на воздействие стрессоров (высокие цены, несправедливое начальство и другое). Шкала 2 указывает на склонность человека излишне усложнять и усугублять сложившуюся стрессовую ситуацию (страх перед будущим, плохой сон, пессимизм и прочее). Результаты по данной шкале оказались на одном уровне, часть педагогов адекватно реагирует на происходящее, однако большая часть (39%) не способна рассудочно воспринимать действительность. Шкала 3 определяет предрасположенность человека к психосоматическим заболеваниям. 29% педагогов отмечали у себя серьезные признаки ухудшения здоровья (боли в сердце, проблемы с ЖКТ, повышенная утомляемость и так далее), большинство педагогов (49%) отмечало несущественные отклонения от нормы, и 29% педагогов не замечали изменений в своем физиологическом состоянии в период протекания стресса. Шкала 4 и шкала 5 отражают деструктивные и

конструктивные способы преодоления стрессовой ситуации. Результат показал, что большая часть педагогов (42%) при столкновении со стрессором используют деструктивные способы преодоления трудностей, такие как «заедание стресса», сигареты, алкоголь, агрессия, но больше половины педагогов чаще обращаются к конструктивным способам (сон, физическая активность, изменение поведения, общение с близкими и другое).



**Рисунок 1.**

Таким образом, экспериментальное исследование показало наличие низкого уровня стрессоустойчивости у педагогов дошкольного образования. Большая часть педагогов «стрессочувствительны», что делает вероятным появление различных заболеваний. Выяснилось, что часть педагогов не способна адекватно реагировать на стрессоры и склонна к повышенной эмоциональной реакции на малейшие раздражители. Так же большинство педагогов обращаются к деструктивным способам преодоления стрессовых ситуаций, что влияет как на физическое и психологическое состояние педагогов, так и на производительность труда. Об этом говорит и результат методики «Шкала оптимизма и активности», указывающий на большое количество педагогов, имеющих тип личности «активные пессимисты».

Подводя итог, необходимо сказать, что результаты проведенного экспериментального исследования говорят о том, что проблема стресса в сфере образования актуальна и требует определенных мер.

В рамках данного исследования нами может быть предложены меры по устранению выявленных проблем: создание системы профилактики профессионального стресса в

педагогической деятельности и системы формирования стрессоустойчивости у педагогов дошкольного образования.

#### **Список использованных источников**

1. Бельшева А.Н., Гудорина М.А. Исследование профессионального выгорания воспитателей детского сада// Нижегородский психологический альманах. – 2019. – № 2
2. Бергис, Т. А. Проблема профессионального стресса педагогов в условиях современной образовательной системы / Т. А. Бергис, Ю. С. Кривуля // Карельский научный журнал. – 2020. – Т. 9. – № 1(30). – С. 47-49.
3. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. — М.: ПЕР СЭ, 2006. - 528 с.
4. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. — СПб.: Питер, 2009. — 336 с.
5. Купер К.Л. Маршалл Дж. Источники стресса "белых воротничков" / Кари Л. Купер, Джуди Маршалл. – Москва // Психология труда и организационная психология: современное состояние и перспективы развития: хрестоматия / А.Б. Леонова, О.Н. Чернышева. – Москва: Радикс, 1995. – С. 179-204.
6. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс. Физиологические и психологические реакции, под. Ред. Л.Леви. – Л.: «Медицина», 1970.
7. Мельникова М. Л. Психология стресса: теория и практика [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / М. Л. Мельникова ; Урал. гос. пед. ун-т, науч. ред. Л. А. Максимова. – Екатеринбург: [б. и.], 2018. – 112 с.
8. Поначугин А.В. Синдром эмоционального выгорания профессорско-преподавательского состава высшего учебного заведения / Вестник Мининского университета. - 2017 – № 2(19). Свидетельство Роскомнадзора о регистрации СМИ Эл № ФС 77–50782 от 27.07.2012
9. Ронгинская, Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях // Психологический журнал. – М.: Наука, 2002. – Том 23. – № 3. – С.85–95.
10. Самоукина Н.В. Психология и педагогика профессиональной деятельности. Учебник. М.: Ассоциация авторов и издателей «ТАНДЕМ». Издательство ЭКМОС, 2008. - 352 с.
11. Сардарян А. Р., Бурчакова М. А. Стресс в организации: управление в контексте социально-ориентированной экономики. Российское предпринимательство. 2014. № 20. С.79–84.
12. Селье Г. Стресс без дистресса, М.: Прогресс, 1982.
13. Соловьева, Е. А. Профессиональный стресс педагогов и его преодоление / Е. А. Соловьева // Специфика педагогического образования в регионах России. – 2012. – № 1. – С. 171-173.

**Бельшева Анастасия Николаевна**, кандидат психологических наук, доцент кафедры классической и практической психологии, факультета психологии и педагогики, ФГБОУ ВПО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К.Минина», e-mail: [nalya73@mail.ru](mailto:nalya73@mail.ru)

**Борокина Валерия Алексеевна**, студентка магистратуры факультета психологии и педагогики, ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К.Минина», e-mail: [borokina.val@yandex.ru](mailto:borokina.val@yandex.ru)

**Belysheva Anastasia Nikolaevna**, (Russia, Nizhny Novgorod) PhD in Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Practical Psychology Kozma Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University (Minin University), e-mail: [nalya73@mail.ru](mailto:nalya73@mail.ru)

**Borokina Valeria Alekseevna**, (Russia, Nizhny Novgorod) student, Kozma Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University (Minin University), e-mail: [borokina.val@yandex.ru](mailto:borokina.val@yandex.ru)