

УДК 372.2

Татаринцева Н.Е.,
Бездольная Е.В.

ПОВЫШЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПЕДАГОГОВ В ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, стрессогенные ситуации в дошкольной образовательной организации, программа повышения стрессоустойчивости, методы повышения устойчивости к стрессу.

Современное общество предъявляет повышенные требования к профессиональной деятельности педагогов, не только к их личностным качествам, но и к уровню физического и психического здоровья. Профессия педагога относится к стрессогенным, где от работника требуются большие физические и моральные резервы, самообладание и самоконтроль. Возникновение стресса у педагогов обусловлено высоким эмоциональным напряжением, а также информационными перегрузками в процессе профессиональной деятельности. Во время эмоциональной напряженности педагог ощущает себя бессильным, появляется вялость, у него пропадает желание качественно выполнять работу, специалист может испытывать агрессию и терять самообладание. Молодые педагоги отказываются продолжать работать в состоянии эмоциональной напряженности еще на ранних этапах становления в профессии. Решение проблемы повышения стрессоустойчивости позволит увеличить количество молодых педагогов, уверенных в выборе профессии. Качество педагогической деятельности повысится при отсутствии эмоционального напряжения педагога.

К ситуациям эмоционального напряжения в профессиональной деятельности педагога современные исследователи относят (Маркова, 1993; Митина, 1998; Рыбакова, 1991; Рыданова, 1998):

- ситуации общения и взаимодействия педагога с воспитанниками в специально организованной деятельности;
- ситуации, возникающие во взаимоотношениях с коллегами и администрацией образовательного учреждения;
- ситуации взаимодействия педагога с родителями воспитанников.

Актуальность исследований эмоционального стресса подчеркивается многими специалистами. А.М. Вейн отмечал, что все хронические заболевания современности возникают на фоне эмоциональных потрясений (Вейн, 1977). Другие ученые эмоциональному стрессу приписывают различные изменения в психических проявлениях и поведенческих реакциях, которые сопровождаются явными неспецифическими изменениями личности (Кассиль, 1983; Китаев-Смык, 1983; Русалова, 1979).

Негативные последствия трудового стресса проявляются в уменьшении работоспособности, ухудшении качественных и количественных показателей профессиональной деятельности, понижении способности организма к адаптации, появлении личностных деформаций и стресс-синдромов (ощущение покинутости, хроническая усталость, хандра, выгорание и т.д.). Все это обуславливает актуальность проблемы повышения стрессоустойчивости педагогов в условиях дошкольной образовательной организации.

Зарубежные ученые В. Вундт, У. Джемс, Дж. Додсон, Р. Йеркс, У. Кеннон, Т. Кокс, Р. Лазарус, К. Маккей, Г. Селье и др. исследуют проблему борьбы со стрессом. Вопросы изучения стрессоустойчивости находят отражение и в российской науке (В.В. Бодров, А.В. Вальдман, Н.Е. Водопьянова, Т.С. Кабаченко, Л.А. Китаев-Смык, М.М. Козловская, Г.И. Косицкий, О.С. Медведев, В.М. Смирнов и др.). Условия повышения стрессоустойчивости педагогов раскрываются в трудах К.А. Абульхановой-Славской, А.М. Боквинова, В.Л. Марищук, Л.М. Митиной, Н.А. Подымова и др.

Многие исследователи рассматривают стрессоустойчивость как генетически унаследованное свойство человека. Некоторые связывают ре-

акцию человека на стресс с его темпераментом. Например, меланхолики реагируют на стресс возбуждением (испытывают беспокойство, тревогу, страх и др.); реакция холериков на стресс – это агрессия, гнев, что часто вызывает соматические заболевания – гипертонию, язву желудка; у флегматиков под воздействием стрессовых ситуаций ухудшается активность щитовидной железы, замедляется обмен веществ, что сопровождается болезненными состояниями (флегматики часто «заедают» стресс, вследствие чего бывают тучными). Сангвиники благодаря устойчивой нервной системе переносят стресс легче других.

Данные исследований показывают, что стрессоустойчивость возможно сформировать в процессе профессиональной деятельности. Доказано: чем лучше педагог умеет регулировать свое поведение в экстремальных ситуациях, тем выше у него стрессоустойчивость. Легкий стресс улучшает кровообращение, усиливает активность и повышает производительность труда. Однако высокие уровни стресса могут оказать пагубное воздействие на физиологическое и психологическое состояние человека, на его поведение в общественной и личной жизни (Nuernberger, Brown, 2007; Totman, 1990).

В исследованиях отечественных ученых К.А. Абульхановой-Славской, С.К. Бондыревой, Н.Е. Водопьяновой, А.В. Петровского и др. выделены компоненты стрессоустойчивости, качества, связанные с устойчивостью к стрессу: терпимость, саморегуляция, инициативность, стремление к самоактуализации, коммуникативность. По мнению С.К. Бондыревой и А.А. Деркача, одним из важных профессиональных качеств, обуславливающих устойчивость к стрессу, является толерантность (Бондырева, Колесов,

2003; Деркач, 2004). Исследователь Н.Е. Водопьянова называет основой стрессоустойчивости педагогов такие характеристики, как адаптивность, способность к установлению межличностных связей, саморазвитие, стремление к достижению целей (Водопьянова, 2009). Е.С. Романова отмечает, что противостоять стрессу педагогу помогут такие характеристики, как психологическая и эмоциональная устойчивость, коммуникативность, снисходительность, готовность к саморазвитию, владение способами решения проблем в зависимости от ситуации (Романова, Гребенников, 1996).

Анализ имеющихся исследований обнаружил ряд противоречий:

- между признанием значимости стрессоустойчивости как важной профессиональной характеристики педагога и недостаточной разработанностью проблемы ее формирования;
- между потребностью педагогов ДОО эффективно справляться со стрессовыми ситуациями и несформированностью способов активизации собственных психологических ресурсов для преодоления стресса;
- между необходимостью соответствия педагога профессиональным требованиям и отсутствием научно-методического инструментария, способствующего формированию стрессоустойчивости педагогов в дошкольной образовательной организации.

На основе изученных исследований и обозначенных противоречий была поставлена цель исследования: изучить педагогические условия повышения стрессоустойчивости педагогов в условиях дошкольной образовательной организации. Мы предполагаем, что процесс повышения стрессоустойчивости педагогов будет эффективным,

если создана и реализована программа повышения стрессоустойчивости педагогов дошкольного образования, разработаны методы и приемы повышения устойчивости к стрессу у педагогов в дошкольной образовательной организации, создана предметно-пространственная среда в дошкольной образовательной организации, способствующая профилактике стрессов в педагогическом коллективе.

Была разработана программа повышения стрессоустойчивости педагогов в дошкольной образовательной организации. Программа состоит из трех блоков: диагностического, теоретического и прикладного.

Диагностический блок. Цель: выявление уровня стрессоустойчивости педагогов, определение группы риска среди педагогов дошкольной организации. На диагностическом этапе с помощью опросника «Определение нервно-психического напряжения» Т.А. Немчина, диагностического теста «Мое отношение к работе» (К. Маслач, М. Лейтер), опросника В. Бойко «Эмоциональное выгорание» был выявлен уровень стрессоустойчивости и психологических ресурсов педагогов ДОО.

Теоретический блок. Цель: формирование представлений о стрессе, симптомах и факторах, способствующих его появлению, факторах, способствующих формированию устойчивости к стрессу у педагогов; повышение мотивации к работе в сфере дошкольного образования. В ходе второго этапа осуществлялось просвещение сотрудников с помощью различных форм: семинары, тематические папки, беседы в «уголке психолога», лекции, компьютерные презентации, что способствовало появлению у педагогов профессиональных знаний по обозначенной проблеме, мотивации к самопознанию и саморазвитию.

Прикладной блок. Цель: формирование навыков поведения в стрессовой ситуации, способов повышения стрессоустойчивости у педагогов, профилактики стрессовых состояний. Для реализации цели были использованы следующие методы и приемы: тренинги, музыка-, фито-, ароматерапия; ауто анализ стрессов (ведение дневника); методы релаксации (занятия йогой, медитация, аутотренинг); психогигиенические мероприятия; создание предметного пространства – «Кабинета эмоционально-психологической разгрузки», в котором реализовывались технологии противостояния стрессу.

В результате исследования были выявлены педагоги, менее остальных устойчивые к стрессу:

- педагоги, имеющие стаж работы до трех лет, только начинающие свой профессиональный путь;
- педагоги, имеющие стаж от 6 до 10 лет, находящиеся на этапе профессиональной социализации личности, профессиональной самоидентификации;
- педагоги со стажем более 25 лет – профессионалы труда.

При изучении особенностей группы педагогов со стажем работы в ДОО менее трех лет обнаруживается двоякость личностных проявлений, что выражается во внутриличностном разногласии: с одной стороны, имеется потребность быть самостоятельным, независимым, реализовывать потенциал, накопленный на студенческой скамье, быть уникальным, креативным, а с другой – опасение соответствовать этим потребностям. Существование данной проблемы можно объяснить тем, что человек проходит этап профессиональной социализации, усваивая определенную систему знаний, ценностей, норм поведения, которые могут не совпадать с личност-

ными ценностями и идеалами, но следование которым позволит существовать в качестве полноправного члена общества, коллектива. Решением этого внутреннего конфликта будет принятие педагогом выбора в пользу какой-либо потребности.

К специфическим особенностям педагогов, имеющих стаж работы в дошкольной организации от 6 до 10 лет, можно отнести инновационность, самопроизвольность, естественность, желание выражать подлинные чувства, находящиеся под постоянным контролем. Способность к спонтанному поведению обусловлена нормами, правилами, стандартами поведения, принятыми в культуре и социуме. Обострение внутриличностного конфликта проявляется в непризнании собственной уникальности и индивидуальности.

При изучении особенностей группы педагогов со стажем работы в ДОО более 25 лет обнаруживается повышенный контроль над собой с уклоном в социальные правила и стандарты, усиление внутреннего напряжения, сдержанность, падение уровня субъективного контроля, свидетельствующее о выраженной тенденции педагогов к уходу от действительности, заблуждение, которое сопровождается несознаваемой скрытой агрессией.

Таким образом, формирование (повышение) устойчивости к психологическому стрессу достигается за счет индивидуального контроля, самоактуализации, включенности механизмов защит. Личности с богатым духовным миром, эмоционально зрелые, профессионально ориентированные, в состоянии справиться с описанными трудностями. Сохранить или повысить уровень устойчивости личности к стрессу возможно путем поиска резервов, помогающих преодолевать негативные последствия стрессовых ситуа-

ций. К резервам относятся внешние и внутренние факторы, обеспечивающие психологическую уравновешенность в стрессовых ситуациях.

Среди наиболее эффективных методов, способствующих повышению стрессоустойчивости педагогов в дошкольной организации, можно выделить: тренинги, направленные на формирование навыков самоконтроля, профилактику конфликтов в организации, улучшение психологического климата в детском саду; метод релаксации, включающий медитацию, ауто-тренинг, занятия йогой и т.д.; аутоанализ стрессов (ведение дневниковых записей); музыка-, фито-, ароматерапию; противострессовое дыхание и др.

Повышению стрессоустойчивости педагогов в дошкольной организации способствуют мероприятия, направленные на профилактику конфликтов в ДОО. Были использованы рефлексивно-творческие, рефлексивно-диалоговые, диалогово-побуждающие методы (Татаринцева, Онучина, 2015).

Рефлексивно-творческие методы обуславливают возможность творческого саморазвития и самоактуализации, что оказывает положительное влияние на становление благоприятного климата в коллективе, способствует конструктивным коммуникациям, обуславливает гармонию во взаимоотношениях между сотрудниками. Среди рефлексивно-творческих заданий можно выделить следующие: «Назовите возможные причины возникновения конфликтных ситуаций в детском саду», «Какой стиль управления вам ближе?», «Мой профессиональный образ: каков он?» и пр. Педагоги имели возможность, используя различные средства самовыражения (пособия, предметы профессиональной деятельности, элементы гардероба и т.д.), создать свой профессиональный и личностный образ.

К рефлексивно-диалоговым методам были отнесены упражнения, направленные на формирование бесконфликтного поведения, развитие активности, овладение способами саморегуляции. Например, проблемные ситуации «Найдите способ разрешения конфликта, возникшего в ДОО», «Определите алгоритм действий руководителя при налаживании межличностных отношений в коллективе»; упражнения-диалоги «Я абсолютно уверена/уверен, что заведующий (педагог, сотрудник, коллега) должен быть...», «Меня охватывает беспокойство, когда...», «Меня возмущает поведение моего коллеги. Я хочу понять причину его действий, чтобы посмотреть на ситуацию с другой стороны» и т.д.

Диалогово-стимулирующие методы способствуют формированию активной профессиональной позиции, развитию способов адаптации в социальной группе. Среди них упражнения-диалоги о содержании педагогической деятельности, о достижениях и трудностях в профессиональной деятельности: «Продолжи разговор – открой профессиональную тайну, поделись личным опытом, расскажи об интересном событии в твоей жизни» и т.д.

Важным условием профилактики стрессогенных ситуаций в дошкольной образовательной организации является выполнение следующих рекомендаций:

- наблюдение за психологическим и физическим состоянием сотрудников, проведение мониторинга психологического здоровья сотрудников;
- поддержание благоприятного социально-психологического климата в коллективе;
- оптимизация организационной структуры: четкое распределение

обязанностей, делегирование полномочий, ответственности с учетом способностей и возможностей каждого работника дошкольной организации;

- предупреждение, профилактика конфликтных ситуаций;
- своевременное информирование сотрудников об учетной политике в организации: ознакомление с системой оплаты труда, поощрений, штрафов, с предстоящими изменениями (если предвидятся);
- расширение и уточнение содержания обязанностей работников, обозначение ясных перспектив карьерного роста;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил в дошкольной организации;
- вовлечение всех сотрудников в решение проблем организации, предоставление возможности влиять на ситуацию, внося свои предложения, поощрение активной педагогической позиции;
- регулярные открытые педагогические мероприятия, участие в районных, городских педагогических конкурсах, в создании авторских программ и технологий и т.д.;
- систематическая обратная связь о результатах труда;
- консультативная поддержка, помощь.

Основным психологическим качеством, обеспечивающим стрессоустойчивость, является уровень личной зрелости педагога, что предполагает наличие самосознания, способности принимать решения, делать профессиональный и личностный выбор, брать на себя ответственность, владение навыками коммуникации, выстраивания гармоничного взаимодействия с детьми, родителями и коллегами. Основа профилактики стресса – поло-

жительное и ответственное отношение к педагогической профессии, к самому себе и собственной жизни.

Литература

1. Бондырева С.К., Колесов Д.К. Толерантность (введение в проблему). М.: Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та; Воронеж: МОДЭК, 2003.
2. Вейн А.М. Предисловие к сборнику научных трудов, посвященных эмоциональному стрессу // Роль эмоционального стресса в генезе нервнo-психических заболеваний. М., 1977. С. 3–4.
3. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009.
4. Деркач А.А. Аксиологические основы развития профессионала. М.: Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та; Воронеж: МОДЭК, 2004.
5. Кассиль Г.Н. Внутренняя среда организма. М.: Наука, 1983.
6. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М.: Наука, 1983.
7. Маркова А.К. Психология труда учителя. М.: Просвещение, 1993.
8. Митина Л.М. Психология профессионального развития учителя. М., 1998.
9. Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты. Мытищи: Талант, 1996.
10. Русалова М.Н. Экспериментальные исследования эмоциональных реакций человека. М.: Наука, 1979.
11. Рыбакова М.М. Конфликт и взаимодействия в педагогическом процессе. Москва: Просвещение, 1991.
12. Рыданова И.И. Основы педагогики общения. Минск: Беларуская навука, 1998.
13. Татаринцева Н.Е., Онучина Ю.В. Управление конфликтными ситуациями в дошкольной образовательной организации // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2015. № 4, ч. 2. С. 155–159.
14. Totman, R., 1990. Mind, stress and health. London: Souvenir Press.
15. Nuernberger, Ph. and B.B. Brown, 2007. Freedom from Stress: A Holistic Approach. Honesdale: Himalayan International Institute.

References

1. Bondyрева, S. K. and D. K. Kolesov, 2003. Tolerance (introduction into the issue). Moscow: published by Moscow Psychological and Sociological Institute; Voronezh: published by MODEK. (rus)
2. Vein, A. M., 1977. Preface to the collection of scientific works devoted to emotional stress. In: Role of an emotional stress in genesis of psychological diseases (pp. 3–4). Moscow. (rus)
3. Vodopyanova, N. E., 2009. Stress psychodiagnostics. St. Petersburg: published by Piter. (rus)

4. *Derkach, A.A.*, 2004. Akmeological background of professional development. Moscow: published by Moscow Psychological and Sociological Institute; Voronezh: published by MODEK. (rus)
5. *Kassil, G.N.*, 1983. Inner environment of an organism. Moscow: published by Nauka. (rus)
6. *Kitayev-Smyk, L.A.*, 1983. Stress psychology. Moscow: published by Nauka. (rus)
7. *Markova, A.K.*, 1993. Psychology of teacher's work. Moscow: published by Prosveshcheniye. (rus)
8. *Mitina, L.M.*, 1998. Psychology of professional development of the teacher. Moscow. (rus)
9. *Romanova, E.S.* and *L.R. Grebennikov*, 1996. Mechanisms of psychological protection. Mytshchi: Talent. (rus)
10. *Rusalova, M.N.*, 1979. Pilot studies of emotional reactions of the person. Moscow: published by Nauka. (rus)
11. *Rybakova, M.M.*, 1991. Conflict and interactions in pedagogical process. Moscow: published by Prosveshcheniye. (rus)
12. *Rydanova, I.I.*, 1998. Fundamentals of pedagogics of communication. Minsk: Belaruskaya navuka. (rus)
13. *Tatarintseva, N.E.* and *Yu.V. Onuchina*, 2015. Management of conflict situations in the preschool educational organization. Topical issues of humanitarian and natural sciences, 4 (2): 155–159. (rus)
14. *Totman, R.*, 1990. Mind, stress and health. London: Souvenir Press.
15. *Nuernberger, Ph.* and *B.B. Brown*, 2007. Freedom from Stress: A Holistic Approach. Honesdale: Himalayan International Institute.