

УДК 159.92; 159.942

САМООЦЕНКА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМИ И СТУДЕНТАМИ ИНСТИТУТА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Конева А.С., студентка группы УКТ-201, II курс
Научный руководитель: Маслова Ж.М., кандидат психол. наук
Кузбасский государственный технический университет
имени Т.Ф. Горбачева
Г. Кемерово

Стресс представляет собой напряженное состояние организма, которое появляется, как защитная реакция на воздействие различных неблагоприятных факторов. Многие люди, находясь в состоянии стресса ежедневно, даже не понимают, что это ненормальное явление, от которого надо избавляться. Стресс может возникнуть абсолютно везде: дома, на работе, в общественном транспорте.

Стрессоустойчивость - совокупность качеств, позволяющих организму спокойно переносить действие стрессоров без вредных всплесков эмоций, влияющих на деятельность и на окружающих, а также способных вызывать психические расстройства. Стрессоустойчивость – способность оставаться спокойным и собранным при столкновении с трудностями. Это умение быть уравновешенным, не поддаваться ярко выраженному чувству беспомощности и безнадежности при воздействии внешних раздражителей [2].

В нашем исследовании мы рассмотрим проблему стрессоустойчивости студентов и преподавателей (участников образовательного процесса).

Стрессоустойчивость студентов в учебной деятельности является комплексным свойством личности, включающим такие личностные компоненты, как низкая личностная и ситуативная тревожность, низкий уровень нервно-психического напряжения, адекватная самооценка, высокая работоспособность, эмоциональная устойчивость, которое обеспечивает успешное достижение цели деятельности и реализуется в когнитивной, эмоциональной, мотивационной и поведенческой сферах деятельности личности.

Профессия педагога является на сегодняшний день одной из стрессогенных. Возникновение стресса у педагогов связано с высоким эмоциональным напряжением, социальным напряжением (выстраивание

индивидуальной модели общения с обучающимися и коллегами, координация общения в коллективе), а также информационными перегрузками в процессе профессиональной деятельности. Можно говорить о возникновении профессионального стресса в деятельности педагогов - состояния напряжения, возникшего в результате действия неблагоприятных факторов профессиональной деятельности и ведущего к снижению эффективности выполняемой деятельности, а также деформации личности и характерологических качеств индивида. Данное состояние напряжения создает барьеры в профессиональной деятельности педагога; последствия блокируют его коммуникативную активность (нарушают взаимодействие с воспитанником и педагогическим коллективом), влияют на физическое и психическое здоровье и в целом на адаптацию (стрессоустойчивость) педагога. Таким образом, проблема стрессоустойчивости выступает как проблема обеспечения сохранения и повышения продуктивности труда педагога в условиях резкого возрастания нагрузок [3].

В ходе исследования мы использовали тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона и методику цветовых выборов М. Люшера. Выборку составили 15 преподавателей и 15 студентов ИПО КузГТУ им. Т.Ф. Горбачева. По гендерному составу все обследуемые – женского пола. Средний возраст студентов 18-20 лет, возраст преподавателей – от 24 до 50 лет.

Тест самооценки стрессоустойчивости Коухена и Виллиансона состоит из десяти вопросов, ответив на которые, человек может оценить свой уровень стрессоустойчивости, а также понять, есть ли необходимость в изменениях своего образа жизни. Об этом будут свидетельствовать показатели динамической чувствительности к стрессам, предрасположенность к психосоматическим заболеваниям, использование или игнорирование конструктивных способов преодоления стрессов.

Данные эмпирического исследования приведены в таблице.

Таблица 1

Данные эмпирического исследования педагогов и студентов 2 курса ИПО по методике самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона

Студенты (ср. балл)	Преподаватели (ср. балл)
2,24	2,37

Из полученных данных мы видим, что самооценка стрессоустойчивости у студентов несколько выше, чем у педагогов.

Проанализируем некоторые показатели методики С. Коухена и Г. Виллиансона.

Диаграмма 1

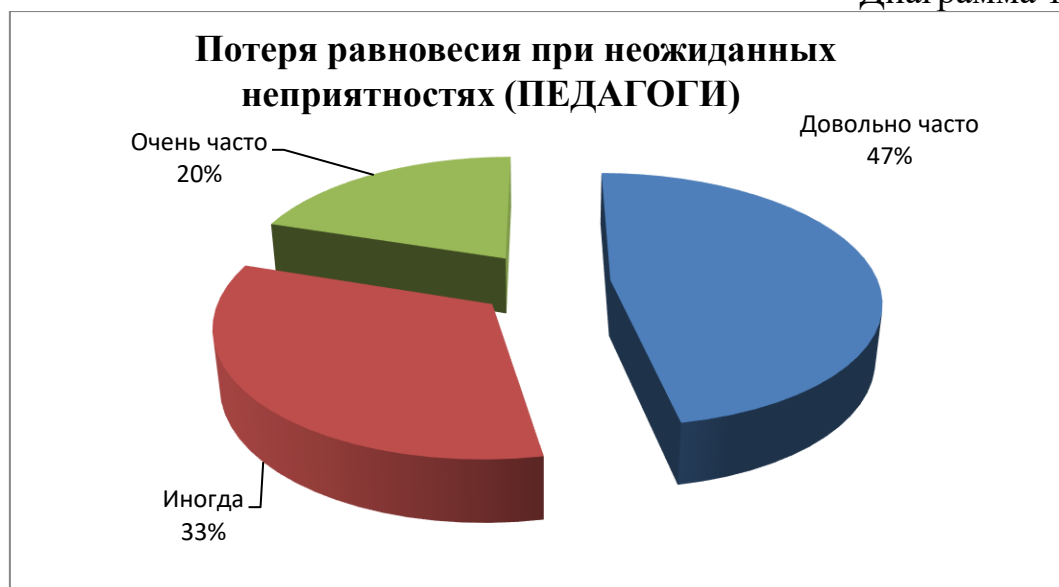


Диаграмма 2

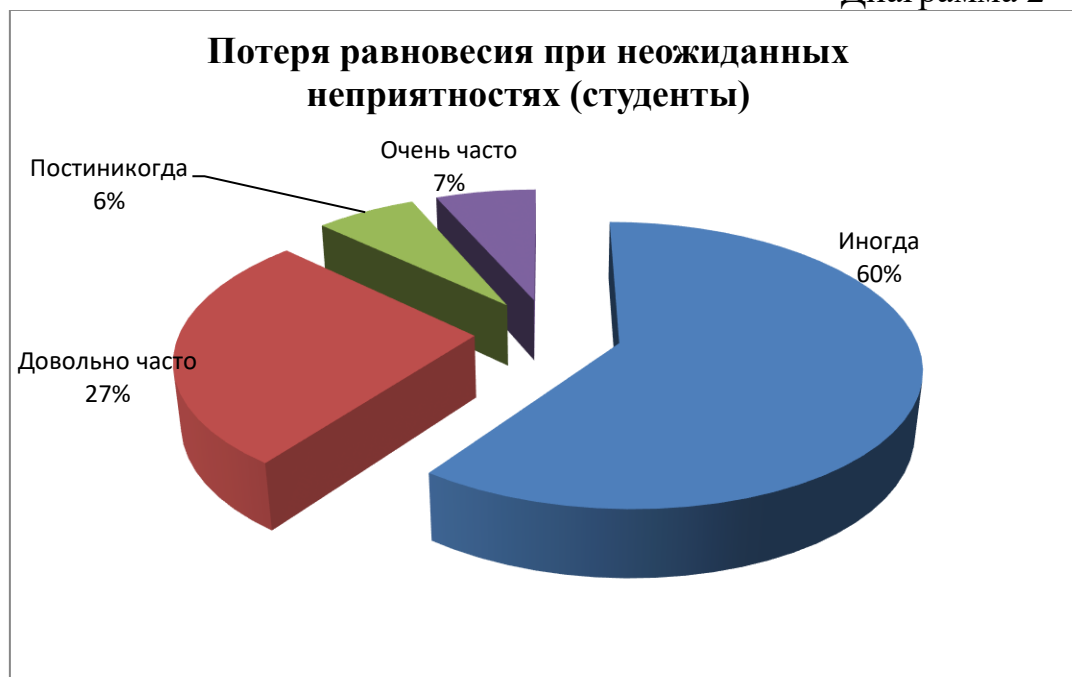


Диаграмма 3

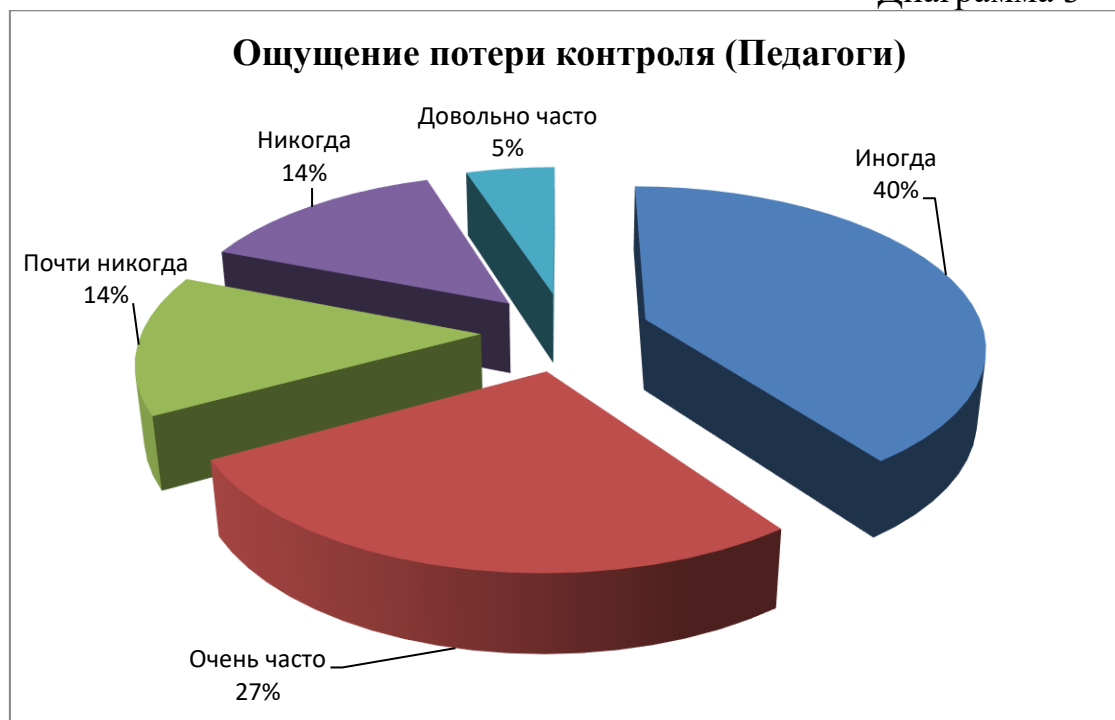


Диаграмма 4

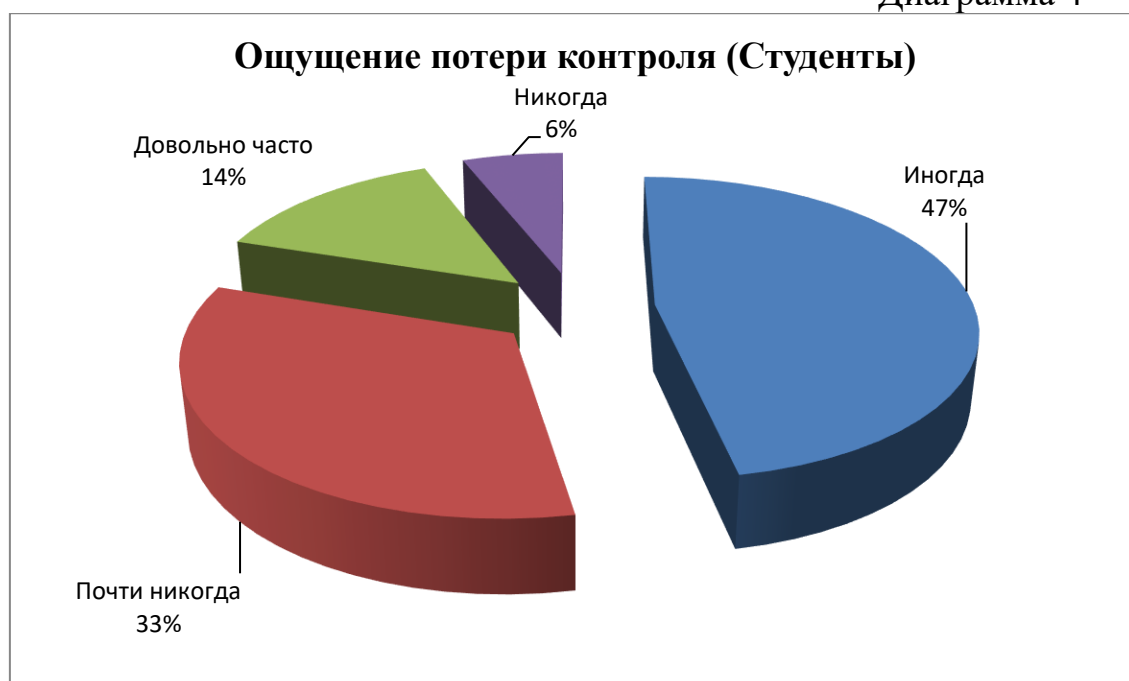


Диаграмма 5

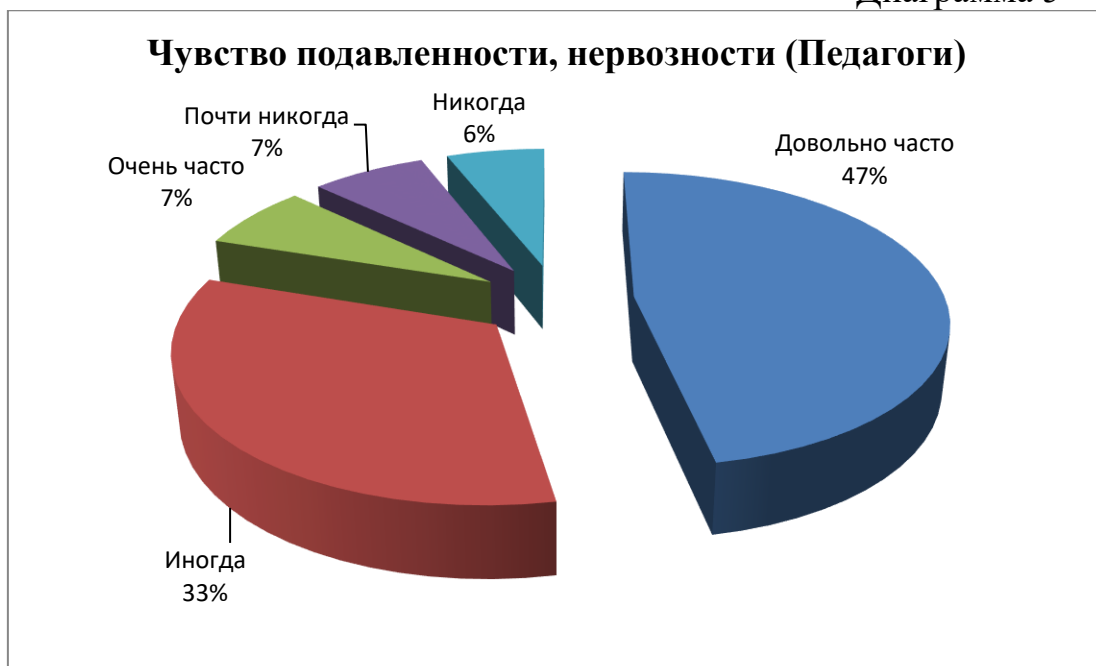


Диаграмма 6

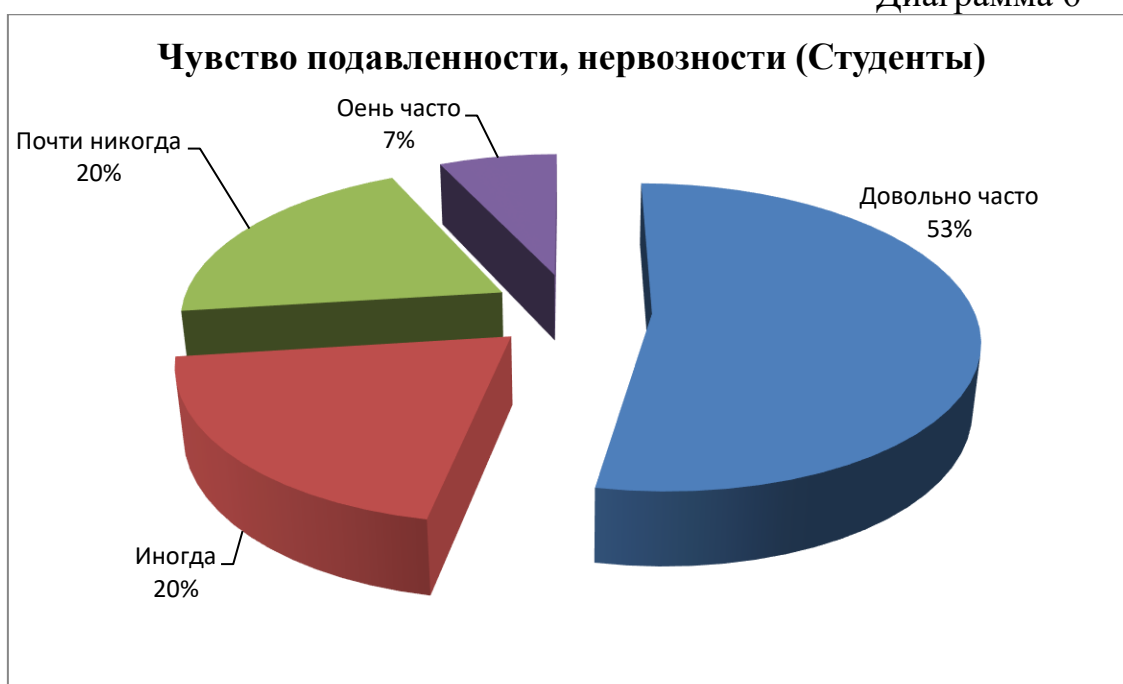


Диаграмма 7

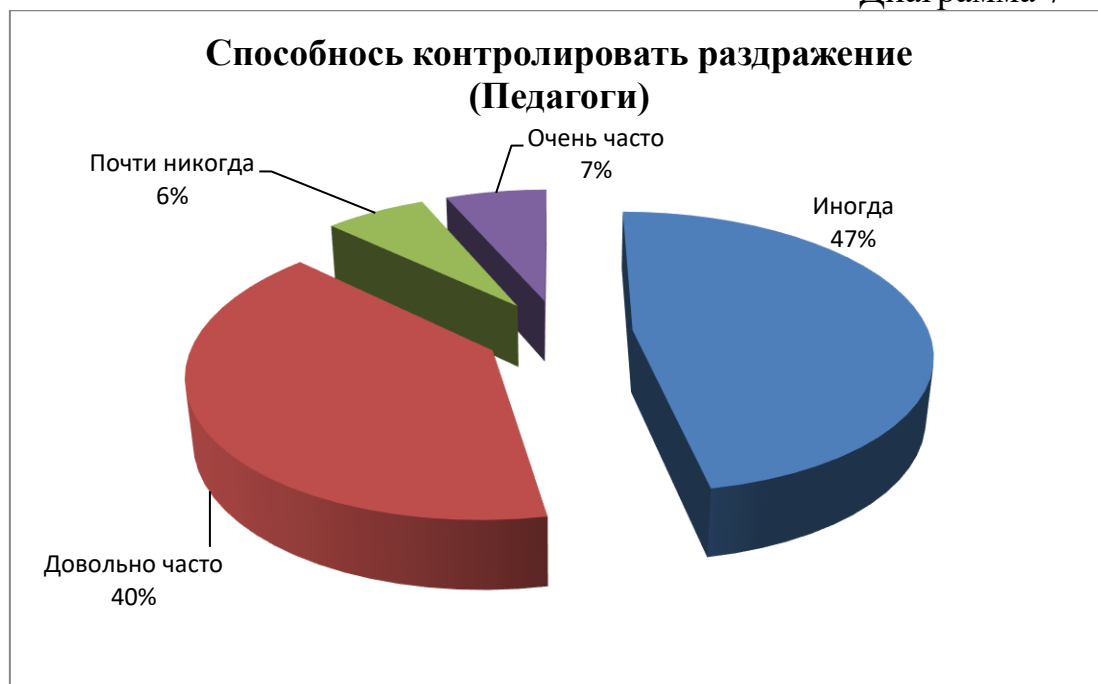


Диаграмма 8



В ходе психодиагностики с использованием теста цветowych выборов М. Люшера в группе педагогов отмечается преобладание на первых позициях выборов сочетание 2/4 (зеленый-желтый), что означает амбициозно-защитные тенденции, потребность в отстаивании собственных

установок, упорство, противодействие обстоятельствам, которое носит защитный характер. Практичность и трезвость суждений, рационализм, тенденция к системному подходу при решении проблем. Опора на накопленный опыт. Ориентировка на собственное мнение, сопротивление внешне-средовым воздействиям. Зрелость жизненной платформы. Чувство соперничества. Значимость собственной социальной позиции. Тропизм к конкретным видам деятельности, потребность в эмоциональной вовлеченности, в переменах, в общении [4].

В группе студентов – напротив, стабильности не наблюдается, незначительно преобладает фиолетовый цвет. На уровне тенденций это означает: неустойчивость, трудности социальной адаптации, эмоциональность и субъективность пристрастий превалирует над рассудочностью. Богатое воображение, недостаток практицизма, реалистичности. Индивидуалистичность, создающая трудности в попытках завязывания контактов. Ранимость, сензитивность. Возможны трудности в выработке навыков общепринятых норм поведения [4].

В целом, анализируя результаты нашего исследования, следует отметить, что самооценка своей стрессоустойчивости студентами выше, чем преподавателями (Таблица 1). Тем не менее, по методике цветовых выборов Люшера и отдельным показателям теста самооценки стрессоустойчивости Коухена и Виллиансона (Диаграммы 1-8), мы можем наблюдать, что стрессоустойчивость, как свойство личности, (а именно - «индивидуальная устойчивость к стрессу», которая определяется как системное свойство, обуславливающее успешную адаптацию человека к воздействию различных психосоциальных нагрузок и факторов среды обитания без негативных кратковременных и долгосрочных последствий для психического и физического здоровья) имеет тенденцию к большему развитию в группе педагогов.

В качестве общих рекомендаций (для студентов и для преподавателей), можно предложить следующее [5]:

Как повышать стрессоустойчивость самостоятельно?

1. Здоровый образ жизни (достаточный сон, полезные продукты, физическая активность - лучше на свежем воздухе, отсутствие вредных привычек, полноценный отдых).
2. Диафрагмальное дыхание, которое нормализует уровень углекислого газа и кислорода в организме.
3. Релаксация (массаж, теплая ванна, ароматерапия, музыкотерапия, арт-терапия).
4. Ежедневное планирование текущих дел и событий, избегание авральных ситуаций, как на работе, так и дома, расставление приоритетов при очередности выполнения дел (тайм-менеджмент).
5. Позитивное мышление.
6. Своевременный выброс накопившихся негативных эмоций (поколотить подушку, покричать изо всех сил, попеть громко в караоке, по-

бросать камушки в воду на берегу водоёма, попинать мяч, потанцевать).

7. Хобби, повышающее настроение.

Список литературы:

1. Зиглер Дж., Хьелл Д. Теории личности / Дж.Зиглер, Л. Хьелл – СПб.: Изд-во Питер, 2020. – 608с.
2. Психология. Полный энциклопедический справочник / Под ред. Б Мещерякова. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 896с.
3. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Л.А. Китаев-Смык. - М.: Академический Проект, 2009. - 943 с.
4. Тест Люшера – описание и интерпретация/
<http://pfmethod.psy.spbu.ru/Praktikum/lusher.htm>
5. <https://narko--info-ru.turbopages.org/narko-info.ru/s/stress-prichiny-osnovnye-priznaki-i-metody-borby/>