Стрессоустойчивость учителя как гарант его психологической безопасности

Ахмадеева Елена Владимировна,
старший преподаватель кафедры общей психологии
Бурганова Адель Халиловна,
магистрант кафедры психологического сопровождения
и клинической психологии
Башкирский государственный университет,
г. Уфа

Akhmadeeva Elena Vladimirovna,
Senior Lecturer, Department of General Psychology
Burganova Adel Khalilovna,
Master student of the department of psychological support
andclinicalpsychology

Аннотация. *В статье рассматривается понятие стрессоустойчивости у учителей как гарант их психологической безопасности. Авторы отмечают актуальность формирования стрессоустойчивости у педагогов. Также даны определения понятиям «стресс», «стрессоустойчивость», «стрессовые состояния психические», «стрессовые состояния нравственно-психические», «стрессовые состояния, пограничные с патологией», «психологическая безопасность личности».*

Ключевые слова: *педагог, стресс, стрессоустойчивость, психологическая безопасность, стрессовые состояния.*

Annotation: *The article discusses the concept of stress tolerance among teachers as a guarantor of their psychological security. The authors note the relevance of the formation of stress in teachers. Also, the definitions of the concepts of «stress», «stress resistance», «mental stress state», «moral and mental stress state», «stress state bordering with pathology», «psychological security of a person».*

Key words: *teacher, stress, stress resistance, psychological security, stressful states.*

Известно, что стресс оказывает негативное влияние на жизнь человека. Это в полной мере распространяется и на педагогов школ, колледжей, а также преподавателей учебных заведений высшего и среднего образования.

Существенные изменения, происходящие последние несколько лет в социально-экономической сфере жизни населения,отразились не только на содержании образовательной системы, которая занимает особое место в системе социально-экономического развития, но и на личности учителя как субъекта педагогической деятельности.

Автор В.И. Журавлев выделяет следующие группы стрессовых состояний педагогов, негативно влияющих на эффективность педагогической деятельности:

1) стрессовые состояния психические: гневное самовыражение в словах, поступках, депрессия, дурные предчувствия, озлобленность против учащихся, озлобленность против коллег, нервное потрясение, когнитивная ригидность (переживание трудностей перестройки восприятия и представлений в изменившейся обстановке), страх (переживание угрозы нормальной жизнедеятельности и профессиональной самореализации), тревожность, стыд, фрустрация;

2) стрессовые состояния нравственно-психические: озлобленность против партнеров

по педагогической деятельности, проявляемая в поведении и поступках, отвращение к коллегам, демонстрируемое в поведении и отношениях, чувство неопределенности в месте работы, проживания, чувство неустроенности в социальном плане, утрата интереса к работе;

3) стрессовые состояния, пограничные с патологией: навязчивые идеи физической расправы с виновниками стресса, навязчивые мысли о суициде, недомогание, разрушающее работоспособность, потеря сна, усталость, парализующая способность сопротивляться обстоятельствам, ярость, сопровождающаяся потерей самообладания [9].

Понятие «стрессоустойчивость» в психологическом словаре рассматривается как «некоторая совокупность личностных качеств, позволяющих работнику переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья» [8].

А. А. Баранов утверждает, что устойчивость к психическому стрессу является профессионально значимым качеством субъекта образовательного процесса, от которого зависит не только успешность овладения педагогической деятельностью, усиление продуктивности обучения и воспитания, но и свойством, способствующим самореализации педагога как личности [3].

В.А. Бодров считает, что стрессоустойчивость — это «интегративное свойство человека, которое характеризуется необходимой степенью адаптации индивида к воздействию экстремальных факторов среды и профессиональной деятельности; детерминируется уровнем активации ресурсов организма и психики индивида и проявляется в показателях его функционального состояния и работоспособности» [4, с. 25]. Следовательно, по мнению В.А. Бодрова, стрессоустойчивость и эмоциональная устойчивость не тождественны.

Л.М. Митина считает, что эмоциональная устойчивость — это «свойство психики, благодаря которому педагог способен успешно осуществлять необходимую деятельность в сложных эмоциональных условиях» [7; с. 48].

По мнению ряда исследователей, одной из самых стрессовых профессий является профессия учителя, что в свою очередь предъявляет повышенные требования к стрессоустойчивости. На сегодняшний день изучение стрессоустойчивости учителей является одной из наиболее актуальных проблем, поскольку данный вид профессии связан с высоким эмоциональным напряжением, информационными перегрузками и в процессе профессиональной деятельности требует огромных ресурсов самообладания и саморегуляции. Несмотря на многочисленные исследования в данной области, анализ теоретических источников показал на отсутствие работ, в которых стрессоустойчивость учителей изучалась бы в соотношении с психологической безопасностью личности.

Таким образом, проблема стрессоустойчивости выступает как проблема обеспечения сохранения и повышения продуктивности труда педагога в условиях постоянного возрастания нагрузок, а также ставит под угрозу его психологическую безопасность.

В профессиональной жизни современному учителю все чаще приходится сталкиваться с воздействием различных неблагоприятных факторов, переживать напряжение, невротизацию и, как следствие, стресс, что приводит к разрушению базовой потребности человека в безопасности, в том числе и психологической.

В многочисленных исследованиях отмечено, что психологическая безопасность — это определенное психическое состояние, которое выражается в целостной и активной реакции личности на внешние и внутренние воздействия.

Психологическую безопасность в широком смысле рассматривает Б.А. Еремеев, понимая ее как «осознанное, рефлексивное и действенное отношение человека к условиям жизни, обеспечивающее его душевное равновесие и развитие» [6, с. 101].

Как подчеркивают Н.Н. Баев, И.А. Баева, психологическая безопасность личности проявляется в её способности сохранять устойчивость в среде с определёнными параметрами, в том числе и с психотравмирующими воздействиями, в сопротивляемости деструктивным внутренним и внешним воздействиям. Она выражается в переживании своей защищённости/незащищённости в конкретной жизненной ситуации. [2, с. 1]

Под психологической безопасностью личности мы будем понимать состояние психологической защищенности человека, а также его способности отражать и преодолевать неблагоприятные внешние и внутренние воздействия
[1, с. 621]

Согласно Р. Янофф-Бульман, человек, стремясь достичь чувства безопасности, конструирует свою картину мира, опираясь на ряд базисных убеждений о доброжелательности окружающего мира, о его справедливости, о возможности контролировать происходящее, а также опираясь на образ своего «Я» [10].

Мы считаем, что базовые убеждения личности являются отражением психологической безопасности, и предполагаем, что существует взаимосвязь между уровнем стрессоустойчивости и базовыми убеждениями личности о психологической безопасности [5, С. 342].

Цель статьи заключается в определении стрессоустойчивости учителей и уровня психологической безопасности личности.

Для реализации цели мы использовали тест на самооценку стрессоустойчивости личности Киршева Н.В., Рябчикова Н.В., а также тест на чувство безопасности по шкале базовых убеждений Ронни Янов-Бульман, в адаптации О. Кравцовой.

Участниками исследования выступили 11 учителей средней школы в возрасте от 35 до 59 лет, с педагогическим стажем работы более 7 лет, преимущественно женского пола, состоящие в браке.

Результаты проведенного исследования показали, что в целом уровень стрессоустойчивости среди педагогов выше среднего, 81,9 %, это свидетельствует о том, что в большинстве случаев учителя умеют успешно справляться со стрессовыми ситуациями, регулируя и контролируя собственные эмоциональные состояния,
они способны адаптироваться к различным обстоятельствам.

Результаты исследования психологической безопасности личности по методике «Шкала базовых убеждений» показали следующее. В целом значения всех показателей находятся в норме, на среднем уровне. Наиболее высокие результаты получены по показателю «Убеждение относительно собственной ценности, способности управления событиями и везения» (среднее значение 4,5 балла), что говорит о высокой самооценке учителей школы, удовлетворенности собой и желании контролировать свою жизнь. Незначительно ниже показатель «Благосклонность окружающего мира» (среднее значение 4,3 балла), низкий, но в пределах нормы показатель «Общее отношение к осмысленности мира» (среднее значение 3,5 балла). Это указывает на то, что учителя не сомневаются в доброжелательности людей. Они верят в справедливость мира и контролируемость происходящих ситуаций, где каждый человек получает то, что заслуживает.

Таким образом, проведенное исследование показало, что учителя со средним уровнем стрессоустойчивости обладают средней психологической безопасностью личности. Это позволяет предположить, что уровень стрессоустойчивости пропорционально соотносится с психологической

безопасностью личности.

Учитывая скорость протекания процессов, обновления информации, непрерывной трансформации условий, целей, задач, стоящих перед современным человеком в целом, и педагогическим работником в частности, актуальность изучения стрессоустойчивости учителей в соотношении с психологической безопасностью не вызывает сомнения и требует дальнейшего пристального исследования и разработки практических рекомендаций.

Список литературы/References

1. Ахмадеева Е.В. Психологическая безопасность семьи в представлении студентов с разными ценностными ориентациями // Доклады Башкирского университета. 2016. Том 1. № 3. С. 621-626.
2. Баев Н.Н., Баева И.А. Психологические ресурсы защищенности студентов как показатель психологической безопасности личности [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2013. № 1. Режим доступа: http://psyedu.ru/journal/2013/1/Baev_Baeva.phtml (дата обращения: 05.12.2017).
3. Баранов, А. А. Стрессоустойчивость в структуре личности и деятельности учителей высокого и низкого профессионального мастерства: диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук: 19.00.07 / А. А. Баранов. — СПб. 1995. — 217 с.
4. Бодров, В. А. Система психической регуляции стрессоустойчивости человека-оператора // Психологический журнал. 2007. № 4. С. 25-28
5. Галяутдинова С.И., Ахмадеева Е.В. Личностные особенности и ее психологическая безопасность //Доклады Башкирского университета. 2019. Том 4. № 3. С. 342-348.
6. Еремеев Б. А. Психология безопасности, психологическая безопасность и уровни развития человека // Психологическая безопасность, устойчивость, психотравма // сборник научных статей по материалам Первого Международного Форума. СПб.: ООО «Книжный Дом», 2006. С. 101.
7. Митина, Л. М. Психология профессионального развития учителя. М.: Флинта, 2008. 200 с.
8. Словарь по профориентации и психологической поддержке. [Электронный ресурс] / Режим доступа http:// vocabulary.ru/dictionary/27/word /stresoustoichivost (16 мая 2019).
9. Методический материал. Стресс и стресс-менеджмент в деятельности педагога. [Электронный ресурс] /Режим доступа: https://infourok.ru/metodicheskiy-material-stress-i-stressmenedzhment-v-deyatelnosti-pedagoga-2947537.html (16 мая 2019).
10. Janoff-Bulman, R. Shatteredassumptions: Towards a newpsychology of trauma. — NY: FreePress, 1992. — 256 p.