

Министерство образования и науки Российской Федерации

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра педагогики

**Инновационные методы формирования стрессоустойчивости у молодых
специалистов**

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ
МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 3 курса 302 группы

направления 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

профиль подготовки «Педагогическая инноватика и рискология»

факультета психологии

Демиденко Полины Дмитриевны

Научный руководитель
доктор педагогических
наук, профессор

Г.И. Железовская

Заведующий кафедрой
кандидат педагогических
наук, доцент

Е.И. Балакирева

Саратов, 2018

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность и постановка проблемы исследования. В последнее время большое внимание уделяется сфере управления персоналом, которая служит не только активным инструментом воздействия на трудовой потенциал, производительность и качество труда, но и является мощным источником развития общества и процветания страны. Как показывает практика, в сфере управления человеческими ресурсами приоритетным становится новое направление – это поддержка молодых специалистов.

На современном этапе развития общества молодые специалисты, имея высокую общеобразовательную и специальную подготовку, обладая профессиональными знаниями, в большинстве случаев сталкиваются с периодом профессиональной и социально-психологической адаптации в первые годы профессиональной деятельности. Одной из причин долгого вхождения молодого специалиста в организационную среду является уровень их стрессоустойчивости.

За время обучения студенты овладевают первичными навыками профессиональной деятельности в соответствии с характером будущей работы на производстве — технологической, управленческой, конструкторской и др. Также студенты проходят производственную практику, в ходе которой они обучаются самостоятельному принятию решений, приобретают умения отвечать за свои действия, получают глубокие профессиональные знания.

Актуальность данной работы обусловлена необходимостью практического применения инновационных методов формирования стрессоустойчивости, способных решить множество проблем, возникающих в процессе развития молодого специалиста в организации. Большинство молодых специалистов, входящих в профессиональную деятельность, сталкиваются с тревогой и напряжением, требующих от них определенной реакции и стрессоустойчивости. На сегодняшний день требования работодателей к выпускникам образовательных учреждений несколько иные, чем раньше. Прекрасно понимая тенденции развития современного общества, а именно

бурное развитие информационных технологий, многочисленные изменения в тех или иных сферах общественной жизни, изменение конъюнктуры рынка труда и т.п., работодатель желает получить не просто ответственного и исполнительного работника, хорошо знающего свое дело, но также обладающего инновационным мышлением, высокой адаптивностью, способностью работать в условиях неопределенности, желанием и готовностью постоянно самообразовываться, умением принимать самостоятельные и ответственные решения.

Объектом исследования выступают психологические особенности в профессиональной деятельности молодых работников.

Предмет исследования – инновационные методы формирования стрессоустойчивости у молодых специалистов.

Целью выпускной работы является разработка инновационных методических рекомендаций для формирования стрессоустойчивости в периоде адаптации трудовой деятельности молодых специалистов.

Гипотезу исследования составляет предположение о том, что в особенностях проявления стрессоустойчивости у молодых специалистов существуют различия и для ее формирования необходима определенная программа мероприятий.

Задачи исследования:

1. Осуществить теоретический анализ проблемы стрессоустойчивости у молодых специалистов, выявить синтетическое понятие стрессоустойчивости;
2. Изучить наиболее значимые препятствия на пути формирования стрессоустойчивости у молодых специалистов;
3. Предложить и апробировать методические рекомендации по оптимальному и эффективному пути формирования стрессоустойчивости у молодых специалистов.

Проблема исследования состоит в неразработанности научных основ и педагогических технологий, позволяющих оптимизировать формирование стрессоустойчивости у молодых специалистов.

Методы теоретического и эмпирического исследования. На разных этапах исследования, в зависимости от поставленных задач, использовались следующие методы:

- 1) метод анализа;
- 2) метод синтеза;
- 3) метод психологического тестирования;
- 4) метод тренинговой деятельности;
- 5) методы снятия напряжения и релаксации;
- 6) метод обработки и интерпретации эмпирических данных в психологии; количественный и качественный анализ, обобщение.

Эмпирическая база исследования: в нашем исследовании принимали участие работники различных филиалов ООО «Газпром трансгаз Саратов» в количестве 33 человек, в возрасте от 21 года до 29 лет, средний возраст по выборке – 27 лет. Выборка представлена в количестве: 14 женщин и 19 мужчин.

Работа проводилась в период 2015-2016 гг. и включала в себя три этапа:

1. На первом этапе проводился теоретический анализ существующей научной, философской, психолого-педагогической литературы по проблеме стресса и стрессоустойчивости; формулирование плана проведения эмпирического исследования, его условия;

2. На втором этапе было проведено первое исследование группы респондентов методом компьютерного тестирования, формирование результатов и количественный и качественный анализ;

3. Третий этап включал в себя разработку методических рекомендательных мероприятий по формированию стрессоустойчивости у молодых специалистов, ее внедрение на предприятии в условиях изученной группы респондентов;

4. Четвертый этап был посвящен проведению контрольному исследованию респондентов методом компьютерного тестирования, анализу и обобщению полученных результатов; публикации выводов и рекомендаций.

Научная новизна и теоретическая значимость заключаются в выявлении сущности и содержания исследуемого понятия, синтетическое определение «стрессоустойчивости» на основе изученных теорий и моделей; разработана и опубликована рекомендательная программа мероприятий по решению

На защиту выносятся следующие положения:

1. Дано собственное синтетическое определение стрессоустойчивости, выявленное в результате анализа уже разработанных научных теорий и моделей;

2. Разработана методическая программа мероприятий, помогающая формировать стрессоустойчивость у молодых специалистов, ее оформление в методическое пособие.

Структура работы. Магистерская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы, приложений.

В первой главе «Теоретико-методологические подходы к проблеме формирования стрессоустойчивости молодых специалистов» рассмотрен такой феномен как стресс, его причины и последствия в условия профессиональной деятельности; изучены различные теории и модели стресса и стрессоустойчивости; выделено свое собственное определение стрессоустойчивости.

Во второй главе «Эмпирическое исследование стрессоустойчивости у молодых специалистов» было проведено первое экспериментальное исследование стрессоустойчивости у молодых специалистов; разработана рекомендательная программа мероприятий по оптимальному пути формирования стрессоустойчивости у молодых специалистов; проведено контрольное экспериментальное исследование.

В заключении представлены основные выводы и результаты проведенное исследования.

Список работ, опубликованных автором по теме диссертации:

1. Демиденко П.Д., Железовская Г.И. «Коммуникативные риски в процессе общения» // Непрерывная предметная подготовка в контексте педагогических инноваций: Сборник научных трудов XII Международной заочной научно-методической конференции: В 2 ч. Ч.1. –Саратов: Изд-во СРОО «Центр «Просвещение», 2016. – С. 122-124.

2. Демиденко П.Д. «Теоретико-методологические подходы к проблеме стресса» // Инновационные стратегии развития педагогического образования: Сборник научных трудов XIII Международной очно-заочной научно-методической конференции: В 2 ч. Ч.1. –Саратов: Изд-во СРОО «Центр «Просвещение», 2017. – С. 113-117.

3. Демиденко П.Д., Железовская Г.И. Методические рекомендации формирования стрессоустойчивости у молодых специалистов. – ООО Издательство «КУБиК», Саратов 2017. – 32 с.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении обоснована актуальность работы, степень изученности проблемы, определены объект и предмет исследования, поставлены цель и задачи работы.

В первой главе «Теоретико-методологические подходы к проблеме формирования стрессоустойчивости молодых специалистов» был проведен теоретический анализ проблемы стресса, особенностей его проявления и развития в профессиональной деятельности, сущности, содержания и структуры стрессоустойчивости личности. Характеризуя психологическую составляющую стресса в работе рассмотрены различные его виды, в том числе, профессиональный (адаптационный) стресс, которому и будет посвящено дальнейшее исследовательские рассуждения.

В рамках решаемых исследовательских задач данной главы приведены теоретические воззрения различных ученых относительно проблемы организации условий вхождения молодого работника в трудовую деятельность и их влияние на развитие стресса. Выделены ряд факторов, оказывающих

существенное влияние на личность молодого специалиста в процессе профессиональной адаптации.

Как замечает В.А. Бодров, в настоящее время нет ясности в понимании сущности стрессоустойчивости, и большинство авторов в качестве синонима употребляют термин «эмоциональная устойчивость», механизмы и сущность которой изучены лучше. В данной работе понятие «стрессоустойчивость» используется как интегративное свойство личности, включающее в себя несколько компонентов: эмоциональный, волевой, интеллектуальный, мотивационный, коммуникативный, операциональный, благодаря которым человек успешно выполняет деятельность в условиях напряженности.

Во второй главе «Эмпирическое исследование стрессоустойчивости у молодых специалистов» представлены результаты экспериментального исследования молодых специалистов, даны методические рекомендации по формированию их стрессоустойчивости.

В экспериментальной части работы были задействованы следующие методики:

1. «Дифференцированная оценка работоспособности» (сокр. ДОРС) (А.Б. Леонова, С.Б. Величковская, модифицированная версия BMSII Plath H. E., Richter P.);
2. «Степень хронического утомления» (А.Б. Леонова и И.В. Шишкина; модификация – 2003);
3. «Опросник для оценки острого умственного утомления» (А.Б. Леонова, Н.Н. Савичева).

Для обработки полученных результатов использовались математические методы обработки данных в программах Microsoft Office Excel, Statistica v.6.0.

Разработка и апробация программы мероприятий для формирования стрессоустойчивости у молодых специалистов

Учитывая полученные в ходе первоначального исследования данные, нами были рассмотрены некоторые варианты работы с повышенным уровнем стресса у молодых работников предприятия. Проводилась работа

индивидуальная и в малых группах (4-5 чел.) посредством аудиофрагментов для оптимизации состояния и профилактики стресса у работника; просмотра фотографий на экране монитора для снятия стрессовых реакций у работников; просмотра порядка действий по выполнению методик по управлению стрессом и их распечатки; просмотра видеофрагментов о способах выполнения этих методик; составления цветомузыкальных программ для психокоррекции стрессовых реакций у работников, вызванных однообразием окружающих.

Нервно-мышечная релаксация

Суть предложенного метода состоит в уменьшении степени напряжения и последующего расслабления (релаксации) основных мышечных групп тела, вследствие чего уменьшается эмоциональное напряжение. Иными словами, мышечная релаксация вызывает релаксацию психологическую.

Каждое упражнение состоит из чередующихся периодов максимального сокращения и быстро следующего за ним расслабления определенного участка тела. Непосредственным эффектом выполнения подобных упражнений является достаточно полное снятие напряжения в задействованной мышечной группе, усиление кровенаполнения сосудов данной области. Субъективно процесс расслабления представлен ощущениями тепла и тяжести, размягчения, распространения волны тепла и приятной тяжести в прорабатываемом участке тела, чувством покоя и отдыха. Названные ощущения – следствие устранения остаточного, обычно незамечаемого напряжения в мышцах, усиления кровенаполнения сосудов данной области и, соответственно, усиления обменных и восстановительных процессов.

Таким образом, в основе техники нервно-мышечной релаксации лежит прямое воздействие на определенные физиологические системы, приводящее к возникновению ощутимых сдвигов в психической сфере. Независимо от особенностей разных модификаций техники нервно-мышечной релаксации, процесс обучения соответствующим навыкам включает три основные стадии. На первой из них у человека вырабатываются навыки произвольного расслабления отдельных мышечных групп в состоянии покоя. Затем они

объединяются в целостные комплексы, обеспечивая (по желанию) либо расслабление всего тела, либо отдельных его участков. При этом тренировка сначала проводится в состоянии покоя, а потом может включаться в процесс выполнения некоторых видов деятельности – чтение, письмо, наблюдение и др., не затрагивая при этом мышц, участвующих в реализации соответствующих двигательных актов. Цель заключительной стадии состоит в усвоении так называемого «навыка отдыха» (*habit of repose*), позволяющего произвольно вызывать расслабление в тех жизненных ситуациях, когда необходимо быстро снять или уменьшить степень острых аффективных переживаний, перенапряжения.

Противопоказаниями для выполнения отдельных упражнений по расслаблению являются патологии соответствующих органов, а также возраст до 12 лет. При наличии каких-либо заболеваний перед началом использования приемов нервно-мышечной релаксации требуется пройти консультирование и получить разрешение врача.

Сенсорная репродукция образов

Данный метод основан на оперировании образными представлениями объектов и целостных ситуаций, которые обычно ассоциируются с отдыхом, расслаблением и возможностью последующей активизации своего состояния. При этом важным является правило, согласно которому не следует забывать, что работа с мысленными образами направлена прежде всего не на тренировку воображения (хотя этот момент, безусловно, важен для эффективного обучения ПСР), а подчинена задаче формирования требуемых состояний. Поэтому допустимо использовать образы таких частных элементов мысленно воспроизводимой ситуации, которые ведут к возникновению ощущений релаксации и активизации, соответственно, на начальном и завершающем этапах сеанса сенсорной репродукции.

Музыкальная терапия

Психологические и культурологические исследования музыки составляют огромный пласт научной и методической литературы. Музыка

является одним из наиболее древних и мощных средств эмоционального и эстетического воздействия. Трудно переоценить роль музыки в жизни современного человека, в том числе и «человека трудящегося».

Специалисты выделяют два основных типа музыкотерапевтических воздействий, различающихся по своей направленности – активную и рецептивную (или фоновую) терапию. Активная терапия предполагает целенаправленное освоение клиентами или пациентами приемов музыкального исполнения и даже сочинения музыки в качестве средств самовыражения и способов психологической разгрузки. Рецептивная терапия базируется на процедурах прослушивания и переживания (сопереживания) музыкальных произведений. В этом случае коррекция негативных, в том числе и патологических состояний, и позитивная личностная динамика осуществляются на базе протекания ассоциативных процессов, включающих также различные формы эмоционального реагирования и отражения ситуации. Элементы музыкальной терапии с успехом используются также в качестве вспомогательных средств, включаемых в состав психотерапевтических методов, например, в системе упражнений данс-терапии, терапии движения и пр.

Общий коммуникативный тренинг

Сплочение коллектива – это возможность для команды стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. В сплоченном коллективе взаимопомощь – это залог успеха, она поддерживает и вдохновляет на новые действия и поступки. Молодые специалисты будучи только принятыми в новый коллектив в большинстве случаев испытывают напряжение от ситуации неизвестности, от попадания в новую социальную среду. Для того чтобы облегчить им период адаптации на новом рабочем месте, было предложено провести в рамках мероприятия «Адаптация молодых специалистов ООО «Газпром трансгаз Саратов» психологический тренинг на сплочение коллектива.

Заключение

По результатам первичного исследования применительно ко всей выборки был выявлен умеренный уровень исследуемых показателей низкой работоспособности и напряжения/стресса. Однако были обнаружены несколько единичных случаев выраженности высокой степени стресса и сниженной работоспособности молодых специалистов.

Выявлены статистически значимые различия по показателям «пресыщение» и «стресс», когнитивный дискомфорт, социальное общение и наличие напряжения в эмоционально-аффективной сфере в группах молодых специалистов рабочих профессий и инженерно-технических (ИТР).

Разработана программа мероприятий по коррекции степени напряженности и стресса у молодых специалистов. Тексты предложенных методик отнесены в приложения 5-8. Было внедрена предложенная программа в организации ООО «Газпром трансгаз Саратов» в рамках курса мероприятий «Адаптация молодых специалистов».

На основе повторного контрольного исследования той же выборки были получены следующие результаты: статистически значимые различия обнаружены на уровне $p < 0,001$ по всей исследуемой выборке по критериям: утомление, монотония, стресс, когнитивный дискомфорт и социальное общение. Статистическое различие на уровне $p < 0,01$ оказался изучаемый параметр эмоционально-аффективной сферы.

Незначительное изменение по результатам нашего контрольного исследования, претерпели следующие показатели: пресыщение, физический дискомфорт и острое умственное утомление. Если исходить из того, что указанные параметры имеют изначально умеренную степень выраженности у молодых специалистов, то становится понятным получение таких статистически не значимых различий.