

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра педагогической психологии и психодиагностики

**Стрессоустойчивость и копинг-стратегии личности
работников дошкольных учреждений в зависимости
от психологического климата в коллективе**

**АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 4 курса 432 группы
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,
профиль подготовки «Психология и социальная педагогика»
факультета психолого-педагогического и специального образования

Мустапаевой Айман Уразгалиевны

Научный руководитель
к.психол.н., доцент

И.В. Малышев

Зав. кафедрой
д.психол.н., профессор

М.В. Григорьева

Саратов, 2021

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время ускорение темпа человеческой жизни, увеличение объема информации в профессиональной деятельности, нестабильность в социально-экономических процессах жизни общества, а также постоянные эмоциональные перегрузки специалистов, – все это является малой частью негативного воздействия со стороны окружающей среды, которому подвержены многие работники, особенно взаимодействующие в сфере образования.

Для сотрудников, которые работают в сфере «человек-человек» (врачи, психологи, социальные работники, учителя, воспитатели и др.) особую значимость имеет такое качество личности как стрессоустойчивость. Большинство работников данных профессий в значительной степени подвержены негативному воздействию различных стресс-факторов. Их присутствие в жизни человека и его профессиональной деятельности приводит к возникновению дистресса и негативных функциональных состояний, которые приводят к деструкции организма человека и его психики.

По мнению ряда психологов, педагогические работники, в том числе дошкольных образовательных учреждений, в наибольшей мере подвержены негативному воздействию стрессов, поэтому изучение их личностных особенностей в настоящее время не теряет своей актуальности. Помимо этого, важное значение среди специалистов в образовании имеет изучение стратегий преодолевающего поведения.

Изучение копинг-стратегий в настоящее время находится на недостаточной стадии изучения в психологии. При анализе литературы нами было выявлено, что существует недостаточное исследование и теоретических разработок по обобщению знаний о взаимосвязи стрессоустойчивости и копинг-стратегий личности, существует дефицит эмпирических исследований в данном направлении. Учитывая высокую стрессогенность и

конфликтность в профессии педагога-воспитателя, на передний план исследований выходит проблематика сплоченности и морально-психологического климата в профессиональной группе.

Исходя из вышесказанного, актуальность проблемы стрессоустойчивости и копинг-стратегий личности у работников дошкольных учреждений в зависимости от психологического климата в коллективе определило цель, выбор объекта, предмет и гипотезу нашего исследования.

Методологической основой нашего исследования выступили труды следующих психологов: Г. Селье, Р. Лазаруса, Л. Г. Дикой, В. И. Моросановой, О. А. Конопкина, Н. А. Сирота, В. М. Ялтонского, А. Бандуры, А. Г. Маклакова и др.

Объект исследования - стрессоустойчивость и копинг-стратегии личности работников дошкольных учреждений.

Предмет исследования - стрессоустойчивость и копинг-стратегии личности работников дошкольных учреждений в зависимости от психологического климата в коллективе.

Цель исследования – изучить стрессоустойчивость и копинг-стратегии личности работников дошкольных учреждений в зависимости от психологического климата в коллективе.

Гипотеза исследования: В процессе профессиональной деятельности воспитателей детских садов характеристики их стрессоустойчивости личности и основные копинг-стратегии личности зависят от уровня психологического климата в коллективе и его сплоченности. Воспитатели детских садов в зависимости от наличия или отсутствия благоприятного климата в коллективе выбирают определенную копинг-стратегию. Всё это отражается в статистически значимых различиях показателей стрессоустойчивости и копинг-стратегий личности в коллективах воспитателей детских садов с разным психологическим климатом и сплоченностью, а также в наличии корреляционных взаимосвязей между явлениями.

Для достижения цели и доказательства гипотезы нашего исследования, был сформулирован **ряд задач:**

1. Изучить психолого-педагогическую литературу и на теоретическом уровне дать характеристику понятиям: «стресс», «стрессоустойчивость», «копинг-стратегия личности», «сплоченность и психологический климат в коллективе»;

2. Изучить на эмпирическом уровне психологический климат, стрессоустойчивость, копинг-стратегии личности у работников дошкольных учреждений;

3. Провести анализ статистических различий явлений психологического климата, стрессоустойчивости и копинг-стратегий личности у испытуемых-воспитателей в двух детских садах с использованием параметрического и непараметрического критериев;

4. Провести корреляционный анализ результатов исследования для изучения взаимосвязи между явлениями с использованием критерия Пирсона.

Методы исследования: теоретический анализ литературы, наблюдение, беседа, тестирование, методы количественной и качественной обработки данных.

Для проведения эмпирического исследования были использованы следующие психодиагностические методики:

1. Методика «Определение индекса групповой сплоченности Сишора»;

2. Методика оценки психологической атмосферы в коллективе (по А. Ф. Фидлеру);

3. Методика диагностики психологического климата в малой производственной группе (по В.В. Шпалинскому и Э.Г. Шелест);

4. Опросник копинг-поведения в стрессовых ситуациях С. Нормана, Д.Ф. Эндлера, Д.А. Джеймса, М.И. Паркера (в адаптации Т.А. Крюковой);

5. Тест на определение стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова).

6. Тест Мини-мульти (адаптированный вариант методики ММРП).

Статистическая обработка результатов исследования осуществлялась с применением метода анализа средних, параметрического метода (t – критерий Стьюдента), непараметрического метода (критерий Манна – Уитни U) сравнения двух независимых выборок. Исследования взаимосвязи явлений стрессоустойчивости, копинг-стратегий и психологического климата в коллективе проводилось с помощью корреляционного анализа (коэффициент корреляции Пирсона). Статистическая обработка данных проводилась с помощью приложения Microsoft Excel for Microsoft Office XP. Компьютерная обработка результатов выполнена с помощью пакета SPSS (Наследов, 2007).

Практическая значимость работы состоит в возможности использования психологами результатов, полученных в ходе исследования, в практике консультативной работы для психолого-педагогического сопровождения процесса выстраивания работы в дошкольном учреждении, исходя из психологического климата в коллективе. Для подготовки психокоррекционных программ и тренингов, направленных на повышение стрессоустойчивости воспитателей, выработку эффективных стратегий преодолевающего поведения и создание позитивных условий для профессионального взаимодействия внутри коллектива.

Новизна дипломного исследования состоит в том, что проблема стрессоустойчивости и преодолевающего поведения личности рассматривается в социально-психологическом аспекте, то есть с позиции развития позитивной социальной и профессиональной среды в стрессогенных условиях деятельности воспитателей дошкольных учреждений.

База исследования: МДОУ «Детский сад села Липовка» и МДОУ детский сад номер 15 «Полянка» г.Маркса. Всего было исследовано 50 работников дошкольного учреждения, 26 из них составляют испытуемые – воспитатели детского сада села «Липовка», а 24 – воспитатели детского сада «Полянка».

Структура работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных ресурсов, приложений. Список использованных ресурсов содержит 43 наименования. Общий объем работы – 53 страницы.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Первая глава «Теоретические аспекты изучения стрессоустойчивости аспекты и копинг-стратегий личности работников дошкольных учреждений в зависимости от психологического климата в коллективе» позволила провести теоретическое исследование.

В первом параграфе представлена проблема стрессоустойчивости личности в психологии. На современном этапе развития науки сформулировано большое многообразие определений таких понятий, как «стресс» и «стрессоустойчивость». При переводе понятия «стресс» с английского языка получаем следующую трактовку - «давление, напряжение». Согласно психологическому словарю Б.Г. Мещерякова и В.П. Зинченко, стрессом называется такое состояние, которое сопровождается психическим напряжением, которое возникает у человека в процессе деятельности, а также наиболее трудных условиях как в повседневной жизни, так и при некоторых особых жизненных обстоятельствах. Ганс Селье, который является основоположником учения о стрессе предложил следующую трактовку данного понятия: стресс определяется как некоторый неспецифический ответ организма человека на любое предъявленное к нему требование. В современном мире понятие «стресс» достаточно прочно вошло в жизнь людей. На повседневном уровне данное понятие воспринимается людьми как отрицательное и негативное явление. Считается, что стресс вызывает какая-либо неприятная ситуация.

Одной из основных индивидуальных характеристик содержания понятия «стресс» является адаптация к нему, иначе говоря, стрессоустойчивость. Некоторыми исследователями, например, Ю.А. Александровским и В.И. Лебедевым, дается определение стрессоустойчивости как барьера психической адаптации.

Стрессоустойчивость, согласно психологическому словарю, понимается как набор некоторых личностных черт, которые определяют устойчивость индивида к некоторым различным видам стресса. С.В. Субботиным также дается определение понятию «стрессоустойчивость». В данном исследовании дается понимание некоторых составляющих стрессоустойчивости: психологическая, фрустрационная и эмоциональная устойчивость к стрессу, стресс-резистентность. Некоторыми зарубежными исследователями (Д. Амирхан, Л. Мерфи, Н. Сирота, С. Фолкман) определяется данная характеристика человека в качестве эмоционально обусловленных механизмов, которые позволяют справиться со стрессом (копинг-механизмы), а также механизмов психологической защиты индивида (Н. Хаан). Все данные механизмы стрессоустойчивости представлены в различных сферах жизни человека, таких как эмоциональная и когнитивная, а также в поведенческой сфере в виде разнообразных копинг-стратегий, выделяются они американскими психологами Р. Лазарусом и С. Фолкманом

Во втором параграфе рассматривается проблематика копинг-стратегии личности. Копинг-стратегии можно назвать механизмом преодоления стресса, их изучение в психологических исследованиях представляет собой сложную теоретическую проблему. Под термином «coping» скрывается попытка создания новой ситуации в условиях, когда ситуация развития человека является угрожающей или опасной для жизнедеятельности организма. Первое упоминание об этом было в 1962 году, ввел его Л. Мерфи. Автором данный термин понимается как стремление человека к решению определенных проблем. Копинг раскрывается в данном исследовании в двух направлениях: врожденный и приобретенный. Понятие «копинг» в различных научных школах может интерпретироваться по-разному. Первым подходом является неопсихоаналитический. Согласно неопсихоаналитическому подходу копинг и защита имеют одинаковые эго-процессы в своем составе, при этом, являются разнонаправленными механизмами в преодолении сложившейся ситуации. Второй подход к определению копинга был введен Р. Моссом и А. Биллингсом. В данной

научной школе данный термин понимается как качества личности, которые используют относительно постоянные варианты действия в стрессовых ситуациях. Исследователями данного подхода выделяются три способа совладения со стрессовыми ситуациями: копинг, направленный на проблему. Он подразумевает совладение со стрессом, который имеет целью уменьшить, модифицировать или вовсе устранить источник стресса; копинг, направленный на оценку. Этот вид копинга направлен на преодоление стресса и включает в себя попытку оценить ситуацию, насколько она значима. Выделяются такие стратегии как логический анализ и когнитивная переоценка; копинг, направленный на эмоции. Данный вид копинга подразумевает преодоление стресса при помощи когнитивных и поведенческих усилий, за счет которых человек уменьшает свое эмоциональное напряжение и поддерживает аффективное равновесие.

Основоположниками третьего подхода к определению копинга являются Р. Лазарус и С. Фолькман. С их точки зрения, копинг является динамическим процессом, определяющим субъективность переживания стрессовой ситуации и многими другими факторами. Психологи обозначили психологическое преодоление сложных ситуаций как когнитивные и поведенческие усилия личности. Также Р. Лазарус выделяет две формы копинг-поведения: активную и пассивную. Психологом А. Г. Маклаковым рассматривается феномен копинг-поведения в ключе концепции жизненности в психологии. Исследователем отмечается, что наличие у человека высоких резервов сопротивления стрессовым ситуациям обусловлены личностной диспозицией человека. Они влияют на сами процессы копинг-поведения и являются механизмами, при помощи которых организм оказывает влияние на стрессовые события.

В третьем параграфе анализируется проблематика психологического климата в дошкольном образовательном учреждении в психологических исследованиях. Говоря о психологическом климате, под данным термином подразумевается качественная сторона межличностных отношений, которая выражается в виде системы

психологических условий, которые способствуют или препятствуют эффективной совместной деятельности в коллективе и всестороннему развитию каждого человека в коллектив. Н. С. Мансуров в отечественной психологии впервые ввел термин «психологический климат». Исследование данного понятия проводилось на производственных коллективах. По мнению исследователя, психологический климат определяется как эмоциональная окраска различных психологических связей между всеми членами коллектива, а также отдельных личностей в нем. Возникают она на основе симпатии, близости, интересов, склонностей и совпадения характеров. Исследователем Г. М. Андреевой психологический климат определяется как совокупность психологических состояний и настроений человека, характера взаимоотношений людей в коллективе и группе.

Другим исследователем, Е. С. Кузьминым, социально-психологический климат определяется как необходимость понимания состояния небольшого коллектива. В ходе данного вида отношений появляется содержание, характер и направленность психологических особенностей всех членов коллектива. Как отмечается М. Ю. Кондратьевой, психологический климат является характеристикой межличностных отношений в дошкольном учреждении. Е.С. Асмаковец выделяет некоторые особенности психологического состояния педагога дошкольного образовательного учреждения. Специфика климата в коллективе детского сада обуславливаются, по мнению исследователя, именно этими особенностями.

Среди них следующие: быстрая и динамичная смена информации; востребованность образовательных услуг дошкольного образовательного учреждения; возросшие требования к квалификации работников сферы образования; модернизация системы дошкольного образования, постоянное изменение в содержании ФГОС; изменяющиеся требования к уровню психологической включенности работников детского сада в трудовую деятельность, необходимость постоянного роста потенциала личности педагога.

Во второй главе «Эмпирическое исследование стрессоустойчивости и копинг-стратегий личности работников дошкольных учреждений в зависимости от психологического климата в коллективе» приводится методическое обоснование исследования, и его результаты.

Логика исследования заключается в следующем: для достижения цели и доказательства гипотезы необходимо выполнить ряд последовательных шагов, а именно:

1. Провести исследование психологического климата в коллективах двух детских садов;
2. Изучить стрессоустойчивость и копинг-стратегии личности у работников дошкольных учреждений;
3. Провести количественно-качественный анализ результатов исследования работников дошкольных учреждений;
4. Провести анализ статистических различий явлений психологического климата, стрессоустойчивости и копинг-стратегий личности у испытуемых-воспитателей в двух детских садах с использованием параметрического и непараметрического критериев. Провести корреляционный анализ результатов исследования для изучения взаимосвязи между явлениями с использованием критерия Пирсона.

На начальном этапе эмпирического исследования изучался психологический климат воспитателей двух детских садов. По результатам проведенной диагностики уровень групповой сплочённости в группе испытуемых-воспитателей с.Липовка составляет 12,9 баллов. Работники детского сада, которые работают в данном коллективе имеют близкие, хорошие отношения между собой, то есть чувствуют себя частью коллектива. При этом групповая сплочённость в другом детском саде «Полянка» составляет в среднем 6,6 баллов, что соответствует уровню ниже среднего.

Большинство работников данного детского сада не чувствуют себя частью коллектива. Из результатов оценки психологической атмосферы по А.Ф.Фидлеру следует, что у испытуемых-воспитателей в первом детском саду (с.Липовка) она характеризуется как наиболее благоприятная по общему показателю. В то же время работники, взаимодействующие друг с другом в детском саду «Полянка», оценивают психологическую атмосферу в своем коллективе как неудовлетворительную или малоудовлетворительную.

Было проведено исследование с целью изучения стрессоустойчивости и психоэмоционального состояния с использованием опросника Мини-мульти. На основании средних значений по каждой шкале методики построен личностный профиль, раскрывающий личностные особенности испытуемых первого (с.Липовка) и второго («Полянка») детских садов. Исходя из общего анализа первого профиля личности воспитателей следует, что испытуемые более личностно выносливы, лучше адаптируются, меньше акцентируют внимания на своем здоровье, более деятельностные и энергичные. Из анализа личностного профиля воспитателей второго детского сада следует, что большинству испытуемых свойственна предрасположенность к возникновению тревожных реакций. В целом, исходя из анализа профиля, у большинства воспитателей данного детского сада характерно снижение адаптационных возможностей, внутренняя напряженность, эмоциональная неустойчивость. Полученные результаты были дополнены изучением стрессоустойчивости у воспитателей, посредством методики Н. В. Киршевой и Н. В. Рябчиковой. В целом, можно сказать, что уровень стрессоустойчивости у воспитателей в первом детском саду «с.Липовка» в основном находится на уровне выше среднего, то есть уровень стрессоустойчивости хороший. В свою очередь, у испытуемых детского сада «Полянка» уровень стрессоустойчивости – низкий или ниже среднего.

Далее, изучались основные копинг-стратегии личности у воспитателей детских садов. По результатам исследования видно, что в детском саду села

Липовка доминирование копинг-стратегии «Ориентация на решение задачи». У работников детского сада «Полянка» доминирующим является копинг «Избегание проблем».

Статистически значимые различия получены по всем показателям психологического климата у воспитателей двух детских садов. То есть, данные результаты статистически подтверждают отличие уровня психологического климата в коллективе детского сада «Липовка» от коллектива другого детского сада «Полянка» в лучшую сторону.

Полученные результаты статического анализа в целом говорят о зависимости стрессоустойчивости личности от психологического климата в коллективе. Связано это с тем что в коллективе воспитателей детского сада где климат хороший или благоприятный уровень стрессоустойчивости личности большинства испытуемых в группе выше (воспитатели с.Липовка), в тоже время в детском саду где климат и сплоченность в коллективе неблагоприятные, обнаружен низкий уровень устойчивости к стрессам у воспитателей (детский сад «Полянка»). Также обнаруживается зависимость копинг-стратегий от уровня психологического климата в 2 коллективах детских садов. Там где уровень психологического климата выше (в нашем случаи это детский сад села «Липовка») доминирующей у большинства воспитателей является стратегия поведения с ориентацией на решение задачи, далее идет копинг с ориентацией на эмоции. Полученные результаты подтверждает проведенный корреляционный анализ.

Таким образом, полученные нами результаты исследования подтвердили гипотезу в отношении взаимосвязи стрессоустойчивости личности и копинг-стратегий личности с уровнем психологического климата в коллективе, его сплоченностью. Результаты эмпирического исследования в целом говорят о необходимости выработки рекомендаций по профилактике и коррекции, направленных на улучшение психологического климата в

коллективе, повышения стрессоустойчивости работников детских садов, выбор ими более адекватных ситуации и проблемам копинг-стратегий.