

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра социальной психологии образования и развития

**Характеристика стрессоустойчивости и копинг-стратегий
личности преподавателей колледжа**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 442 группы
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,
профиль подготовки «Психология образования»
факультета психолого-педагогического и специального образования

Мирабян Варсени Ервандовны

Научный руководитель
канд. психол. наук, доцент _____ И.В. Малышев
подпись дата

Зав. кафедрой
доктор психол. наук, профессор _____ Р.М. Шамионов
подпись дата

Саратов 2022

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 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 требует дополнительного изучения в связи с изменившейся ситуацией в стране и мире, из-за трудноразрешимых проблем с пандемией COVID-19. Исходя из вышесказанного, актуальность проблемы стрессоустойчивости и копинг-стратегий личности у преподавателей специального профессионального образования определило цель, выбор объекта, предмет и гипотезу нашего исследования.

Объект исследования - копинг-стратегии и стрессоустойчивость личности преподавателей колледжа.

Предмет исследования – характеристика стрессоустойчивости и копинг-стратегий личности преподавателей колледжа.

Цель исследования – изучить характеристики стрессоустойчивости и копинг-стратегий личности преподавателей колледжа.

Гипотеза исследования:

Преподаватели колледжа в зависимости от уровня и составляющих устойчивости к стрессам выбирают определенную копинг-стратегию. В тоже время личностные характеристики, отражающие устойчивость к стрессу влияют на выбор эффективных или малоэффективных преодолевающих стратегий поведения. То есть, между изучаемыми явлениями существует взаимосвязь.

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

1. Изучить психолого-педагогическую литературу и на теоретическом уровне дать характеристику понятиям: «личность», «стресс», «стрессоустойчивость личности», «копинг-стратегия личности»,

2. Изучить на эмпирическом уровне стрессоустойчивость, копинг-стратегии личности у преподавателей колледжа;

3. Провести типологический анализ статистических различий личностных характеристик и копинг-стратегий у испытуемых-преподавателей с высоким и низким уровнем стрессоустойчивости с использованием параметрического и непараметрического критериев;.

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.

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

Для проведения эмпирического исследования были использованы следующие психодиагностические методики:

1. Опросник копинг-поведения в стрессовых ситуациях С. Нормана, Д.Ф. Эндлера, Д.А. Джеймса, М.И. Паркера (в адаптации Т.А. Крюковой);
2. Опросник SACS;
3. Тест на определение стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова);
4. 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 и копинг-стратегий личности преподавателей колледжа проводилось посредством корреляционного анализа (коэффициент корреляции Пирсона).

Практическая значимость работы состоит в возможности использования практическими психологами результатов, полученных в ходе исследования, в практике консультативной работы для психолого-педагогического сопровождения процесса в области образования.

Новизна дипломного исследования состоит в том, что проблема стрессоустойчивости и преодолевающего поведения личности преподавателей рассматривается в современных условиях действительности, в период пандемии COVID-19.

База исследования: ГАПОУ СО Вольский педагогический колледж имени Ф.И.Панфёрова. Всего было исследовано 48 преподавателей колледжа.

Структура работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных ресурсов,

приложений. Список использованных ресурсов содержит 36 наименований. Общий объем работы – 52 страницы.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Первая глава «Теоретические аспекты изучения стрессоустойчивости аспекты и копинг-стратегий личности преподавателей колледжа.

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 анализируются психологические особенности профессиональной деятельности педагогов в образовательном учреждении.

Понятие стресса в той или иной степени присуще любой профессиональной деятельности, поскольку взаимодействие человека с внешней средой предполагает наличие стрессогенных факторов. Но степень стрессогенности определяется и необходимостью (или отсутствием таковой) постоянной работы в выбранной сфере и во внерабочее время.

По классификации профессий, предложенной А.С. Шафрановой, в особую группу выделены профессии в области искусств и просвещения на основании преобладающего присутствия творческого начала. Такие

«профессии высшего типа» имеют отличительный признак - необходимость постоянной внеурочной работы над предметом и собой, в то время как профессии среднего (ремесленного) типа предполагают работу только над предметом, а профессии низшего типа после обучения не требуют работы ни над собой, ни над предметом).

Анализ показал, что группа высших профессий, к которой были отнесены и преподаватели, обладает особыми признаками. Первая особенность заключается в том, что работа педагога всегда новая, некоторые моменты не доступны внешнему наблюдению и учету, а то, что можно оценить, требует особого психологического анализа.

Вторая особенность заключается в том, что свойства продукта (результат обучения ученика, студента) определяются характером и свойствами самого исполнителя (педагога). Причем следует отметить, что наличие всех необходимых особенностей психологического профиля еще не делает человека педагогом-творцом, так как еще необходимо и призвание.

Третья особенность - в том, что для педагога является необходимым самостоятельно развивать психические и физиологические способности, в том числе и стрессоустойчивость, иначе совершается «насилие над психикой» и как следствие — «подавленность, измученность, раздражительность».

М.М. Рубинштейн также отмечал большие нагрузки на эмоциональную сферу педагога, выделяя в качестве важнейших следующие качества педагога: любовь к детям и оптимизм. Для него была важна не просто эмоционально-волевая окраска материала, но и сама личность преподавателя. В результате проделанного анализа, М.М. Рубинштейн пришел к следующему выводу: только эмоционально зрелая личность в состоянии справиться с описанными трудностями. В то же время он предупреждал начинающих педагогов, что общество и наука пока что не обеспечивают условий для необходимого самообразования и самовоспитания учителя,

поэтому в эмоциональном развитии учитель должен продвигаться сам, чтобы выжить и не деградировать как личность.

В связи с тем, что профессиональная деятельность преподавателя обладает повышенной стрессовой нагрузкой, в процессе трудовой деятельности от него требуется развитие специфических качеств личности специалиста по сравнению с другими профессиями. Ряд ученых относят к необходимым качествам преподавателя эмоциональную гибкость (гармоничное сочетание эмоциональной экспрессивности и эмоциональной устойчивости учителя); адекватную самооценку, которая выступает детерминантой развития его профессиональной деятельности; любовь к ученикам оптимизм; «нерассудочное влияние», т.е. умение вживаться в чужую психику, даже перевоплощаться, но не растворяться в ней; эмоциональность, общительность; эмоциональную зрелость; уверенность в себе; спонтанность; эмоциональную устойчивость; эмпатийность и толерантность; пронизательность; направленность на других.

К личностным особенностям, отрицательно влияющим на педагогическую деятельность, ученые относят невозбудимость; ригидность эмоциональной сферы и трудности переключения; наличие негативных эмоциональных состояний (неуверенность, тревожность, страх, неудовлетворенность; назидательность интонаций, завышенная самооценка, самоуверенность, снижение критичности мышления, догматизм взглядов; направленность личности на других при отсутствии направленности на себя, низкий уровень самопонимания, недооценка собственных способностей, а также склонность к чувству вины, самоупрекам и самообвинениям, преобладание аутосимпатии над самоуважением).

Социально-психологический климат в коллективе является важнейшим фактором стрессоустойчивости личности специалистов любых областей профессиональной деятельности и особенно в сфере образования. Важным его условием является приверженность руководства

демократического стиля управления, и если педагоги поддерживают друг друга и настроены на конструктивное общение.

В целом, любая профессиональная деятельность предъявляет специалисту не только физические и психологические требования, но и требует определенных личностных качеств для эффективной и успешной деятельности. Особенно важны личностные качества для профессий, где специалисту приходится работать непосредственно с другими людьми.

Во второй главе «Эмпирическое исследование стрессоустойчивости и копинг-стратегий личности преподавателей колледжа» 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. Изучить стрессоустойчивость и копинг-стратегии личности у преподавателей колледжа;
2. Провести количественно-качественный анализ результатов исследования преподавателей колледжа;
3. Провести анализ статистических личностных характеристик стрессоустойчивости и копинг-стратегий у испытуемых-преподавателей с высоким и низким уровнем стрессоустойчивости с использованием параметрического и непараметрического критериев.
4. Провести корреляционный анализ результатов исследования для изучения взаимосвязи между явлениями с использованием критерия Пирсона.

На начальном этапе эмпирического исследования изучалась стрессоустойчивость личности преподавателей колледжа, посредством методики Н. В. Киршевой и Н. В. Рябчиковой. По результатам данного исследования видно, что у большинства испытуемых-преподавателей

уровень стрессоустойчивости, в основном, средний (в пределах нормы). Однако этот показатель ещё не говорит об однозначно положительных тенденциях в адаптационных возможностях преподавателей.

В соответствии с полученными результатами, для дальнейшего проведения типологического анализа из данной выборки испытуемых были выделены 2 группы преподавателей с высоким и низким уровнем стрессоустойчивости.

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 первой группы (с высоким уровнем стрессоустойчивости) и второй группы (с низким уровнем стрессоустойчивости) преподавателей. Исходя из общего анализа первого профиля личности преподавателей следует, что испытуемые более личностно выносливы, лучше адаптируются, меньше акцентируют внимания на своем здоровье, более деятельностные и энергичные. Из анализа личностного профиля преподавателей второй группы следует, что большинству испытуемых свойственна предрасположенность к возникновению тревожных реакций. В целом, исходя из анализа профиля, у большинства преподавателей данной группы характерно снижение адаптационных возможностей, внутренняя напряженность, эмоциональная неустойчивость. В целом, можно сказать, что уровень стрессоустойчивости у преподавателей первой группы в основном находится на уровне выше среднего, то есть уровень стрессоустойчивости хороший. В свою очередь, у испытуемых второй группы уровень стрессоустойчивости – низкий или ниже среднего.

Далее, изучались основные копинг-стратегии личности у преподавателей. По результатам исследования видно, что у преподавателей с высокой стрессоустойчивостью наблюдается доминирование копинг-стратегии «Ориентация на решение задачи». У преподавателей с низкой

стрессоустойчивостью доминирующим является копинг «Избегание проблем».

Статистически значимые различия получены по большинству личностных характеристик отражающих стрессоустойчивость и по большинству копинг-стратегий преподавателей. То есть, данные результаты статистически подтверждают зависимость копинг-стратегий от уровня стрессоустойчивости личности.

Полученные результаты статического анализа в целом говорят о зависимости стрессоустойчивости личности от психологического климата в коллективе. Связано это с тем что в той группе где уровень стрессоустойчивости у преподавателей высокий они в основном выбирают конструктивные стратегии преодолевающего поведения. Также обнаруживается зависимость характеристик стрессоустойчивости от выбранных копинг-стратегий. Полученные результаты подтверждает проведенный корреляционный анализ.

Таким образом, полученные нами результаты исследования подтвердили гипотезу в отношении взаимосвязи стрессоустойчивости и копинг-стратегий личности у преподавателей.