

Сравнительный анализ не выявил различий в общем уровне саморегуляции у педагогов – экстравертов и педагогов – интровертов и у педагогов с разным стажем работы.

Таким образом, можно сделать вывод, что выдвинутые гипотезы не подтвердились. Это можно объяснить тем, что объем выборки был недостаточным, и распространять полученные результаты на более обширную популяцию нельзя. Для этого необходимо провести дополнительные исследования.

**Ахметшина О.И., Рудей О.А.  
г.Екатеринбург, РГПШУ**

### **Психологические особенности проявления стрессоустойчивости в зависимости от показателя удовлетворенности трудом педагогов**

В современных условиях на первое место выступает проблема социальной ценности человека, при этом здоровье является одним из важных объективных условий жизнедеятельности. Формирование стрессоустойчивости является залогом психического здоровья людей и непременным условием социальной стабильности, прогнозируемости процессов, происходящих в обществе. Нарастающие нагрузки, в том числе психические, на нервную систему и психику современного человека приводит к формированию эмоционального напряжения, которое выступает одним из главных факторов развития различных заболеваний. Напротив, высокий уровень психической устойчивости к стрессам является залогом сохранения, развития и укрепления здоровья и профессионального долголетия личности.

Разработкой проблемы стрессоустойчивости в зарубежной психологии занимались: Г.Селье, М.Борневассер, Р.Бернс, и др., в отечественной психологии: В.А.Пономаренко, А.А.Реан и А.А.Баранов, Митина Л.М., Е.С.Асмаковец, В.И.Мясников, Ю.М.Тубачев, М.А.Новиков, Н.В.Суданов. Данные авторы особое внимание уделяли проблеме формирования стрессоустойчивости в связи с педагогической деятельностью.

Среди множества факторов, определяющих психическую устойчивость к стрессовым ситуациям, большую роль играет удовлетворенность трудом.

Изучением удовлетворенности профессией в отечественной психологии занимались А.А.Реан, А.К.Маркова, Н.В.Кузьмина, Т.В.Кудрявцев, В.А.Ядов. В частности, в работах данных авторов особое внимание уделяется взаимосвязи удовлетворенности трудом с компонентами стрессоустойчивости педагогов.

Мы же в данной работе рассматривали психологические особенности проявления стрессоустойчивости в зависимости от показателя удовлетворенности трудом у педагогов.

Методологической основой исследования выступает теория эмоциональной устойчивости Л.М.Аболина, где стрессоустойчивость понимается как системное качество личности, приобретаемое индивидом и проявляющееся у него в напряженной деятельности, все эмоциональные механизмы которой получают свою определенность в структуре саморегуляции. Удовлетворенность трудом понимается как эмоциональное состояние, в котором выражается степень соответствия между теми требованиями, которые человек предъявляет к своей работе и ее объективными характеристиками (в соответствии с концепцией удовлетворенности трудом В.А.Ядова).

Участниками исследования выступали 70 педагогов женского пола среднего и старшего звена МОУ СОШ №128 и МОУ СОШ №27 г. Екатеринбурга в возрасте от 21

до 50 лет. Педагогический стаж участников диагностики варьировался от 1 месяца до 35 лет.

Для диагностики показателя стрессоустойчивости нами был использован опросник нервно-психической устойчивости «НПУ Прогноз», опросник самочувствие, активности и настроения «САН», разработанный В.А. Доскиным, Н.А.Лаврентьевой, В.Б. Шарай.

Для исследования удовлетворенности трудом использовалась методика изучения удовлетворенности трудом В.А. Ядова, а также опросник интегральной измерения интегральной удовлетворенности трудом.

В результате корреляционного анализа нами была получена положительная корреляционная связь между показателями нервно-психической устойчивости и самочувствием педагогов, его активностью, а также его настроением. Полученные результаты свидетельствуют о положительном влиянии соматического компонента, а также общего эмоционального настроения на нервно-психическую устойчивость педагогов.

При анализе взаимоотношений показателей нервно-психической устойчивости, удовлетворенности трудом и его компонентов нами были выявлены следующие статистически значимые положительные связи нервно-психической устойчивости с показателями удовлетворенности трудом, удовлетворенностью достижениями в профессиональной деятельности, взаимоотношениями с сотрудниками и руководством.

Данный результат свидетельствует о том, что чем выше удовлетворенность трудом, чем лучше у участников диагностики налажены коммуникации внутри коллектива, чем более они удовлетворены достижениями в профессиональном плане, тем выше их стрессоустойчивость. Данный результат позволяет отнести качество межличностной коммуникации к тем механизмам, которые способствуют здоровью персонала.

По результатам корреляционного анализа показателей самочувствия, активности и настроения нами были получены положительные корреляционные связи между следующими показателями: самочувствием и удовлетворенностью трудом, интересом к работе, удовлетворенностью достижениями, взаимоотношениями с руководством и коллективом. Это говорит о взаимосвязи соматических факторов с интересом к работе, а также уровнем внутренней и внешней коммуникации.

Наличие положительной корреляционной связи между показателями активности и настроения с показателями интереса к работе, взаимоотношениями с сотрудниками и руководством, а также интегральным показателем удовлетворенности трудом отражают факт положительного влияния данных компонентов на показатель эмоционального отношения к профессиональной деятельности.

Значимые коэффициенты корреляции отражают наличие следующих положительных связей показателя удовлетворенности трудом с интересом к профессиональной деятельности, удовлетворенностью достижениями, взаимоотношениями с руководством и коллективом, а также уровнем притязаний в профессиональной деятельности. Полученные результаты подтверждают взаимосвязь частных факторов удовлетворенности с ее интегральным показателем.

Таким образом, можно сделать вывод, что высокосвязанные положительные связи удовлетворенности трудом и его частных характеристик с показателем стрессоустойчивости свидетельствуют о повышении устойчивости к стрессам педагогов при положительном отношении к выполняемой профессиональной деятельности.

Данные, полученные в ходе нашего исследования, могут быть использованы для составления программы профилактики стресса в педагогической деятельности.