

## Раздел 2. ПРЕДИКТОРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО БУДУЩЕГО СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

УДК [37.011.31-051:159.944.4]+378.637.011-32-052:[37.012:159.9.072]

**М. Ф. Бакунович, О. А. Шавлюкевич**

**M. Bakunovich, O. Shavluykevich**

*УО «Белорусский государственный педагогический университет*

*имени Максима Танка», Минск*

*Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank, Minsk*

**bakunovich-m@mail.ru, shavluykevich@mail.ru**

### СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ ПЕДАГОГА КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ НАВЫК БУДУЩЕГО

### STRESS RESISTANCE OF THE TEACHER AS A PROFESSIONAL SKILL OF THE FUTURE

**Аннотация.** В работе приведены результаты исследования стрессоустойчивости будущих педагогов как необходимого умения успешного преодоления различных ситуаций профессиональной деятельности. Материалы исследования будут полезны при создании программ, направленных на оптимизацию адаптационных способностей.

**Abstract.** The paper presents the results of research on the stress resistance of future teachers as a necessary skill for successful overcoming various situations in professional life. The research materials will be useful in creating programs aimed at optimizing adaptation abilities.

**Ключевые слова:** стрессоустойчивость; профессиональная деятельность; будущие педагоги.

**Keywords:** stress resistance; professional activity; future educators.

В настоящее время при подготовке специалистов приоритетной задачей является формирование активной, зрелой, конкурентноспособной личности профессионала и гражданина. Реализация поставленной задачи может быть недостаточной без организации целенаправленных усилий по развитию индивидуальных психологических особенностей человека, особое место среди которых занимает стрессоустойчивость.

К категории профессий, подверженных влиянию стресс-факторов, относится также педагогическая деятельность, так как в процессе ее осуществления педагог ежедневно сталкивается с различными профессиональными задачами в условиях недостатка времени и информации, ему приходится контактировать с большим количеством людей, что предполагает значительные эмоциональные и энергетические затраты. Так, в

настоящее время профессиональная деятельность педагога требует постоянной и максимальной мобилизации его собственных ресурсов.

Обширный научный опыт по проблеме изучения стресса и его преодоления накоплен за рубежом (В. Вундт, У. Джемс, Р. Лазарус, Г. Селье, У. Кеннон и др.). Достаточно широко проблема стрессоустойчивости педагога рассматривается в современной отечественной науке (А.А. Волков, О.В. Чурсинова, Е.Д. Салгалов (2014), С.Ю. Визитова (2012), А.Л. Церковский (2011), О.Б. Полякова (2008) и др.). Однако остается большое количество вопросов, связанных с пониманием специфических особенностей стресса и стрессоустойчивости педагога в процессе осуществления им профессиональной деятельности [2].

Возникающие обстоятельства жизнедеятельности ставят перед педагогом задачи, к которым необходимо адаптироваться, сохранив при этом работоспособность на высоком профессиональном уровне. Эффективность принимаемых решений находится в прямой зависимости от уровня развития рефлексии, когнитивных характеристик, умений осуществлять саморегуляцию поведения в деятельности. Однако в любой профессиональной деятельности специалисту необходимо уметь справляться с трудными, непредвиденными ситуациями с наименьшими психофизиологическими затратами.

Свойство личности, позволяющее человеку противостоять деструктивному воздействию стресс-факторов, называется стрессоустойчивостью [4]. В свою очередь уровень максимального напряжения психофизиологических резервов организма, необходимых для нормальной жизнедеятельности определяется как уровень нервно-психической устойчивости (далее НПУ).

В данной работе под НПУ мы понимаем интегральную совокупность врожденных и приобретенных личностных качеств, мобилизационных ресурсов и резервных психофизиологических возможностей организма, обеспечивающих оптимальное функционирование индивида в неблагоприятных условиях профессиональной среды. Наряду с понятием НПУ достаточно широко распространено понятие нервно-психической неустойчивости (далее НПН) как совокупности врожденных и приобретенных свойств личности, которые могут предопределять появление неоптимального типа реагирования на неблагоприятные воздействия среды. Исходя из данных определений, мы можем заключить, что НПУ и НПН являются сторонами одного и того же явления, обуславливающего степень адаптационных воз-

возможностей личности [1]. Таким образом, НПУ и НПН мы будем рассматривать в качестве структурных элементов стрессоустойчивости.

Важно отметить, что в определенной ситуации НПН может усиливаться или же, наоборот, при адекватном распределении сил и возможностей, уменьшаться, переходя в НПУ. Такой переход между НПН и НПУ получил название динамического компонента и зависит от обстоятельств конкретной ситуации и регулятивных умений человека.

Ввиду ситуации современного общества актуальным становится исследование НПУ у будущих педагогов, как предиктора осуществления успешной профессиональной деятельности.

Так, объектом нашего исследования выступили студенты – будущие педагоги в возрасте от 18 до 25 лет. Для исследования уровня НПУ использовался Патопсихологический психодиагностический просник “Модуль” (ПДО “Модуль”), позволяющий определить уровень НПУ, выявить акцентуации характера, обозначить вектор возможных дезадаптационных нарушений.

Анализ полученных результатов не выявил респондентов с высоким уровнем НПУ и высокой адаптивностью к динамично изменяющимся условиям деятельности.

Наименьшее число респондентов – 27,2 % (n=22) – имеют хороший уровень НПУ. У данной группы отсутствуют признаки пограничных психических состояний и психопатологической симптоматики, что позволяет нам говорить о необходимом количестве ресурсов для преодоления трудностей. Вектор возможных дезадаптационных нарушений не определен, при сопутствующих благоприятных обстоятельствах риск дезадаптации и нарушений поведения минимален.

Большинство участников опроса – 72,8 % (n=59) – имеют уровень НПУ ниже среднего, что позволяет отнести полученные данные к удовлетворительному (21% (n=17)) и неудовлетворительному (51,8 % (n=42)) уровням нервно-психической устойчивости.

Для сравнения испытуемых с разным уровнем НПУ был применен непараметрический Н-критерий Краскела-Уоллиса, который показал, что испытуемые с разными уровнями НПУ отличны друг от друга по всем параметрам методики ( $p < 0,05$ ).

У респондентов, имеющих удовлетворительный уровень НПУ, наиболее выражены симптомы, являющиеся следствием психотравмирующих факторов и проявляющихся в повышенной тревожности, не ограничиваю-

щейся какой-либо конкретной внешней ситуацией. Данные дезадапционные нарушения наиболее неблагоприятны для самого респондента, нежели социального окружения, и могут проявляться в повышенной утомляемости, раздражительности, склонности к необоснованным переживаниям, сопровождающихся повышенной агрессивностью.

Неудовлетворительный уровень НПУ (НПН) характеризуется наличием психопатологической симптоматики, высоким риском дезадапционных нарушений. У респондентов с НПН выявлены в большей степени аналогичные признаки дезадапционных нарушений, как и у респондентов с удовлетворительным уровнем НПУ. Однако данные признаки наиболее выражены ввиду присутствия ощущения внутренней напряженности, которое может сопровождаться повышенной тревожностью. Возможно избегание некоторых действий путем переоценки их потенциальной опасности и риска в повседневных ситуациях. Респонденты, имеющие НПН, продемонстрировали склонность к аффективным расстройствам (расстройствам настроения), проявляющихся в изменении эмоций и настроения в сторону депрессии или приподнятости. Изменения настроения, как правило, сопровождаются изменениями общего уровня активности и имеют тенденцию к повторению в ситуациях близких к психотравмирующей.

Полученные результаты демонстрируют недостаточные адаптивные возможности молодых людей к деятельности в нестандартных ситуациях, влияние стресс-факторов, наоборот, может усугубить психологическое состояние, приводя к неадекватным типам реагирования и поведения.

Результаты исследования позволяют прогнозировать осуществление профессиональной деятельности в будущем, на которую, несомненно, оказывает влияние психологическое состояние субъекта. Согласно полученным данным, будущие педагоги подвержены негативному воздействию стресс-факторов, что в дальнейшем может приводить к профессиональным деструкциям – «постепенно накопившимся изменениям сложившейся структуры деятельности и личности, негативно сказывающейся на продуктивности труда и взаимодействии с другими участниками этого процесса, а также на развитии самой личности» [3]. Из выделяемых Э.Ф. Зеером и Э.Э. Сыманюк профессиональных деформаций педагогов, наиболее вероятными у исследуемой группы считаем проявление авторитарности, демонстративности, педагогических догматизма, индифферентности и консерватизма, а также профессиональной агрессии, ролевого экспансионизма и социального лицемерия [3].

Таким образом, повышение уровня стрессоустойчивости будущих педагогов является залогом успешного осуществления профессиональной деятельности, которая непосредственно оказывает влияние на благосостояние общества. Считаем целесообразным способствовать развитию навыков активного и осознанного поведения, адекватного эмоционального реагирования на трудную ситуацию, конструктивных форм поддержания самооценки при воздействии стресс-факторов и т.д.

Повышение уровня стрессоустойчивости будет способствовать усилению и накоплению психологических ресурсов при преодолении негативного воздействия стрессоров, способствуя тем самым формированию стрессоустойчивого поведения, что является актуальным и значимым для современного мира, где количество стрессовых ситуаций непрерывно увеличивается.

### **Список литературы**

1. Бакунович, М. Ф. Нервно-психическая устойчивость как показатель прогнозируемого социального поведения в юношеском возрасте / М. Ф. Бакунович, О. А. Шавлюкевич // Актуальные проблемы гуманитарных и социально-экономических наук. 2018. № 12. С. 25–27.

2. Визитова, С. Ю. Психологические особенности стрессоустойчивости педагога и пути ее повышения: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Визитова Светлана Юрьевна. Москва, 2012. 22 с.

3. Зеер, Э. Ф. Профориентация личности: учебное пособие / Э. Ф. Зеер, Э. Э. Сыманюк. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2005. 240 с.

4. Рушина, М. А. Теоретический анализ к исследованию стрессоустойчивости личности / М. А. Рушина, К. Г. Шаврина // Актуальные проблемы современных гуманитарных наук: материалы III международной научно-практической конференции. Брянск, 24–25 мая 2016 г. Москва, 2015. С. 216–220.