

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Факультет педагогики, психологии
и социальных наук

Кафедра «Прикладная
психология»

Направление подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»
Профиль «Психология образования»

Бакалаврская работа
на тему:

**«Изучение связи индивидуально-психологических характеристик
воспитателей ДООУ с их показателями стрессоустойчивости»**

Студент _____ Алёнушкина Ольга Олеговна
подпись

Руководитель _____ Медведева И.А.
подпись

Нормоконтролер _____ Карманова Т.М.
подпись

Работа допущена к защите (протокол заседания кафедры от 10.01.2017 №7)

Заведующий кафедрой _____ Медведева И.А.
подпись

Работа защищена с отметкой _____ (протокол заседания ГЭК от _____ №)

Секретарь ГЭК _____ Карманова Т.М.
подпись

Пенза 2017

Введение

В современных условиях определившийся ряд первоочередных задач развития нашей страны неразрывно связан с кадровым обеспечением, формированием и развитием соответствия профессиональным требованиям специалистов системы образования. В дошкольном образовании ключевой фигурой является воспитатель.

Задача воспитания детей дошкольного возраста в условиях современного образовательного учреждения включает сложные и ответственные функции. Это и охрана жизни и здоровья детей, образовательная и психолого-педагогическая деятельность воспитателя, просветительская работа с родителями, организационно-хозяйственная функция, функция самообразования и др. Выполнение этих задач постоянно усложняется, что связано с появлением новых требований к профессии воспитателя, новых образовательных и воспитательных парадигм, новых функций, востребованных современным обществом.

В этой связи все более актуальными становятся вопросы личностного соответствия воспитателя детского сада требованиям профессии. Личностный склад человека основывается на его индивидуально-психологических особенностях. На этапе профессионального выбора и в процессе трудовой деятельности важной задачей является определение соответствия индивидуально-психологических характеристик субъекта деятельности содержанию профессии.

Профессиональная среда воспитателя ДОУ характеризуется многочисленной вариативностью возникающих профессиональных ситуаций и межличностных коммуникаций, которые отличаются подчас значительной напряженностью и противоречивостью. Условия профессиональной деятельности воспитателя способствуют его постоянному высокому нервно-психическому и эмоциональному напряжению. Профессия воспитателя входит в группу профессий с большим присутствием стресс-факторов, что в

свою очередь предъявляет повышенные требования к такой интегральной комплексной характеристике как стрессоустойчивость.

Интерес к изучению стрессоустойчивости приобретает особую значимость в связи с феноменом «психического выгорания» в педагогической сфере. Выгорание может начаться с сильного и продолжительного стресса на работе, либо быть следствием перманентной стрессогенной ситуации. Хронические стрессы на работе вызывают у воспитателя комплекс негативных переживаний и дезадаптивного поведения, представляющих угрозу как для его персонального здоровья, так и для самого процесса профессиональной деятельности.

Современное образование создает сложные условия деятельности специалистов, характеризующиеся высоким уровнем стрессогенности профессиональной среды. Если требования к специалисту постоянно превышают имеющиеся у него ресурсы, нарушается состояние психофизиологического равновесия. Непрерывный или прогрессирующий дисбаланс неизбежно ведёт к выгоранию, которое возникает не просто в результате стресса, но как стресса неуправляемого.

Вместе с тем, на сегодняшний день ощущается дефицит работ, посвященных изучению стрессоустойчивости воспитателя дошкольного образовательного учреждения, что явно свидетельствует о недостаточном внимании, уделяемом исследователями педагогического труда деятельности воспитателя. По нашему мнению, исследования, посвященные выявлению детерминант устойчивости к психическому стрессу воспитателей ДООУ, являются актуальной научной проблемой, имеющей прикладное значение. Ведь работа специалистов дошкольных учреждений определяет развитие в течение первых лет жизни ребенка, наиболее значимых для его будущего. Для работы с детьми совершенно необходимы такие качества, как терпеливость, доброжелательность, тактичность, отзывчивость, оптимизм. Низкая стрессоустойчивость субъекта педагогической деятельности не

позволяет в полной мере проявиться этим качествам, а в ряде случаев даже блокирует их.

В этой связи возникает задача изучения индивидуально-психологической предрасположенности к профессиональной деятельности воспитателя ДОО. Задачей нашего исследования является выделение тех индивидуально-психологических характеристик, которые связаны с показателями стрессоустойчивости.

Цель работы - исследование связи индивидуально-психологических характеристик воспитателей ДОО с их показателями стрессоустойчивости для использования диагностических данных в профориентационной работе со старшеклассниками, а также в работе педагога-психолога с педагогическим коллективом дошкольных общеобразовательных учреждений.

Объект исследования - индивидуально-психологические характеристики воспитателей ДОО.

Предмет исследования - связь индивидуально-психологических характеристик воспитателей ДОО с их показателями стрессоустойчивости.

Гипотеза исследования заключается в предположении о существовании связи показателей стрессоустойчивости с такими индивидуально-психологическими характеристиками воспитателей, как тревожность, ригидность, экстраверсия, активность и склонность к экзальтированности.

Для реализации цели исследования в процессе его осуществления решались следующие **задачи**:

1. Анализ теоретических и эмпирических данных по вопросам стресса и стрессоустойчивости; связи показателей стрессоустойчивости с индивидуально - психологическими характеристиками личности.
2. Анализ психологического содержания профессиональной деятельности воспитателя ДОО;

3. Подбор диагностического комплекса для изучения показателей стрессоустойчивости и таких индивидуально-психологических характеристик воспитателей, как тревожность, ригидность, экстраверсия, активность и склонность к экзальтированности.

4. Изучение связи показателей стрессоустойчивости с выделенными индивидуально-психологическими характеристиками с помощью математико-статистических методов;

5. Анализ и интерпретация диагностических данных; формулирование выводов.

Исследование проводилось с использованием таких психодиагностических методик, как:

1. Тест на определение уровня стрессоустойчивости личности И.А. Усатова;

2. Методика измерения уровня тревожности Тейлора, направленная на выявление уровня тревоги;

3. Методика диагностики психодинамических свойств Б.Н. Смирнова, для диагностики таких свойств темперамента, как экстраверсия / интроверсия, эмоциональная возбудимость / уравновешенность, ригидность / пластичность, высокая / низкая активность;

4. Методика «Склонность к экзальтированности» В.В. Бойко.

В качестве метода математико-статистической обработки данных был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена, позволяющий выявить силу и направление корреляционных связей.

Всего в исследовании приняли участие 22 воспитателя ДОУ.

Полученные результаты диагностического исследования могут быть использованы для разработки программы повышения стрессоустойчивости и предупреждения профессионального выгорания педагогов с учетом их индивидуально-психологических характеристик.

Глава 1. Анализ научных данных по проблеме исследования

1.1. Индивидуально-психологические характеристики человека

Индивидуально-психологические особенности отличают одного человека от другого. Отраслью психологической науки, изучающая индивидуальные особенности различных сторон личности и психических процессов, является дифференциальная психология.

Разнообразие индивидуально-психологических свойств личности просматривается в особенностях общей активности индивида, динамики психических состояний и эмоциональности.

Это устойчивые характеристики, от которых зависят реакции человека на взаимодействия с другими людьми и наличные обстоятельства. Большинство классификаций индивидуально-психологических характеристик объединяют два компонента - активность и эмоциональность. Активность характеризуется степенью энергичности, стремительности и скорости, а эмоциональность - особенностями протекания и выражения эмоций, чувств, настроений.

Типические особенности психического склада различных людей издавна подвергались попыткам свести их к некоторому числу обобщенных портретов - типов темперамента. Типологизация дает возможность предсказать поведение людей с разным набором индивидуально-психологических характеристик в различных жизненных ситуациях.

Действительно, психическая деятельность разных людей протекает по-разному: у одних - равномерно, плавно, у других - скачкообразно. Природные особенности, определяющие динамическую сторону психической деятельности человека, - это свойства темперамента.

Вопрос о том, отчего же зависят различия людей по темпераменту, занимал многих ученых и древности (Гиппократ, Гален и др.), и недалекого прошлого (Э. Кречмер, У. Шелдон, И.П. Павлов), и современности (Б.М.

Теплов, В.Д. Небылицын, В.С. Мерлин). Существует три системы объяснения сущности темперамента, из которых первые две имеют лишь исторический интерес.

1. Гуморальная теория (её представителями являются Гиппократ и Гален) связывает состояние организма с различным соотношением соков в нем. Отметим, что слово «темперамент» в переводе с латинского означает надлежащее соотношение частей, смесь, соразмерность.

Древнегреческий врач Гиппократ считал, что темперамент человека определяется тем, какая из четырех жидкостей преобладает в организме: если кровь («сангвис»), то человек активен, энергичен, жизнерадостен, общителен; если слизь («флегма»), то человек спокоен, медлителен, уравновешен, плохо приспосабливается к новым условиям; если желчь («холе»), то человек будет желчным, раздражительным, возбудимым, несдержанным, с быстрой сменой настроения; если же черная желчь - «мелайне холе», то человек болезненно застенчив, впечатлителен, склонен к грусти, робости, замкнутости [40].

2. Конституциональная типология (Э. Кречмер, У. Шелдон) исходит из различий в конституции организма.

3. Учение И.П. Павлова связывает типы темперамента с деятельностью центральной нервной системы [40].

Темперамент определяют индивидуально своеобразные свойства психики, влияющие на динамику психической деятельности человека. Темперамент проявляется в скорости протекания и интенсивности всех психических процессов - познавательных, эмоциональных и волевых.

Темперамент определяет лишь динамические, но не содержательные характеристики поведения. Т.е. темперамент не характеризует мотивационную сферу личности, ее взгляды, интересы, он не является показателем ее большей или меньшей общественной ценности. темперамент не детерминирует черты характера, хотя между ними и свойствами

темперамента существует тесная связь. Темперамент также не определяет уровень развития общих и специальных способностей.

Люди одного и того же темперамента могут иметь разные результаты в одной области деятельности и знаний.

Разные виды деятельности предъявляют свои требования к психике человека. Эти требования могут включать в себя выдержку, самообладание, быстроту реакций, для других видов деятельности важны повышенная внимательность, способность работать в достаточно монотонном ритме.

И.П. Павлов в своем учении о типе высшей нервной деятельности выделил физиологическую основу темперамента. Он считал, что темперамент есть самая общая характеристика каждого отдельного человека, основная характеристика его нервной системы, и эта последняя накладывает ту или иную печать на всю деятельность каждого индивидуума [40]. Им были выделены следующие основные свойства нервных процессов: сила, уравновешенность и подвижность возбуждения и торможения.

Работоспособность и способность нервной системы выдерживать длительные и большие нагрузки определяется силой нервных процессов.

Уравновешенность процессов возбуждения и торможения выражает баланс или соотношение силы возбуждения и силы торможения. Они могут быть уравновешенными, одинаково сильными или, напротив, слабыми, или неуравновешенными, тогда один из них преобладает, доминирует.

Подвижность нервных процессов определяет быстроту и легкость приспособления к новым воздействиям. Именно от этого зависит скорость образования условных рефлексов.

Темперамент зависит не от одного из перечисленных свойств, а от их сочетания. Сочетание свойств нервной системы, определяющее индивидуальные особенности условно-рефлекторной деятельности и темперамента, называется типом высшей нервной деятельности человека и животных, который врожден и в целом вряд ли может быть изменен. Однако

отдельные его черты в течение жизни могут меняться в связи с условиями жизни и воспитания [40].

Физиологической основой темперамента является тип высшей нервной деятельности. Различают четыре основных типа высшей нервной деятельности: безудержный, живой, спокойный и слабый. Четырем типам высшей нервной деятельности соответствуют типы темперамента. Безудержный тип высшей нервной деятельности является физиологической основой холерического темперамента, живой - сангвинического, спокойный - флегматического, слабый - меланхолического.

Темперамент и его свойства влияют на поведение человека. Рассмотрим особенности поведения представителей различных типов темперамента.

У представителей холерического темперамента возбуждение преобладает над торможением, поэтому они реагируют на все происходящее быстро, не успевают сдержаться, затормозить, часто поступают необдуманно. Им свойственно аффективное поведение, низкий самоконтроль, резкие, порывистые движения и действия, нестабильность поведения и самочувствия; быстрая и громкая речь.

Сангвиников отличает повышенная моторность, но, при этом, сбалансированность движений и действий. Им свойственны живость, подвижность; они легко адаптируются, переносят трудности.

Флегматики характеризуются рациональностью. Их отличает замедленная реакция, невозмутимость, спокойствие, хорошая сопротивляемость трудностям. Они консервативны, не любят менять привычки, распорядок и ритм жизни. Их поведение ровное; настроение стабильное, речь медленная, вдумчивая.

Представителям меланхолического темперамента свойственны пассивность, заторможенность; низкая адаптивность и плохая сопротивляемость трудностям. Даже незначительное напряжение может вызвать срыв, растерянность.

Одни и те же чувства у люди разного темперамента выражают по-разному. Холерику свойственна эмоциональная взрывчатость. Все эмоции - и положительные, и отрицательные - очень бурные.

Сангвинику свойственны положительные эмоции. Его чувства сильны, но не глубоки. Для людей этого типа характерны изменчивость чувств, привязанностей, интересов, взглядов, эмоциональная неустойчивость, их чувства ярки и выразительны. В стрессовой ситуации сангвиник активно и целенаправленно защищает себя и нормализует обстановку.

У флегматиков чувства формируются медленно, но сохраняются длительно. Внешне свои чувства выражают скупое, но они очень глубоки и содержательны. У людей флегматичного темперамента ровный эмоциональный фон.

Меланхоликов отличают высокая сензитивность, чувствительность, впечатлительность. Чувства возникают медленно, но они очень сильны, глубоки и устойчивы. Меланхолики болезненно переносят обиды и огорчения, хотя внешне это выражено слабо. Иногда их чувства прорываются и выходят через истерику, слезы, отчаяние. Меланхоликов отличают замкнутость, скрытность, склонность погружаться в собственные переживания; в их настроении преобладают тоска, неуверенность, грусть, печаль, страх [40].

Люди разных темпераментов по-разному проявляют свое отношение к другим. Холерик, например, часто является источником конфликтов, в отношениях резок, обидчив, раздражителен. Сангвиников отличает коммуникабельность, способность быстро устанавливать контакты, они являются инициаторами общения, много говорят сам, не всегда умеют слушать. Отношение к людям изменчивое и непостоянное. Флегматик пассивен в установлении социальных контактов. Зато он устойчив и постоянен в отношениях. Он любит находиться в привычной обстановке, в привычном кругу общения. Меланхолик тактичен, деликатен, чуток и отзывчив. Он постоянен и устойчив в отношениях. Однако ему мешают мнительность, подозрительность и повышенная требовательность.

В отношении к работе, в особенностях деятельности также проявляется свойственный человеку темперамент. Холерик быстро берется за дело, деятелен, энергичен, активен, стремится постоянно действовать. Он предан любимому делу, но если характер труда ему не нравится, уходит из деятельности, не смотря на последствия. Сангвиник также активен, деятелен, инициативен, работоспособен, быстро включается в работу, но если дело утратило новизну, быстро прекращает заниматься им; он не способен к выполнению монотонной работы. Флегматики - ровные и настойчивые труженики. Они неторопливы и терпеливы, последовательны и доводят начатое дело до конца. При этом они, как правило, малоинициативны. Они продуктивны в монотонной работе, в алгоритмических профессиях.

Процесс обучения также выявляет различия между людьми разных типов темперамента. Холерик сообразителен, быстро находит решение в нестандартной ситуации; будучи ригидным (негибким), он часто испытывает затруднения с переключением внимания; его стремления и интересы очень устойчивы, ярко выражено привыкание к определенным условиям, людям. Сангвиник легко обучается, он все делает быстро – усваивает новое, перестраивает навыки, соображает, запоминает, легко переключает внимание (но только в том случае, если ему интересно, в противном случае он начинает отвлекаться); он очень любознателен, отличается гибкостью ума, находчивостью. Флегматик медленно сосредоточивает внимание, формирует и перестраивает навыки, поэтому обучается с трудом, но прочно запоминает усвоенное, его знания основательны. Меланхолик хуже всех других представителей типов темперамента приобретает знания, умения и навыки [40].

По характеристикам поведения человека нельзя однозначно судить о физиологических свойствах его нервной системы. Эти свойства не определяют форм поведения, не детерминируют их, но являются основой, на которой легче формируются одни формы поведения и труднее, сложнее - другие.

Отечественный психолог, создатель оригинальной, многоуровневой системы темперамента В.С. Мерлин дополнил учение о темпераменте, выделив следующие его свойства:

- сензитивность (чувствительность), которая характеризуется наименьшей силой раздражителя, вызывающего психическую реакцию. У сензитивных людей реакция возникает при незначительной интенсивности раздражителя, поскольку у них высочайшая чувствительность. К сензитивным типам относятся меланхолики.

- реактивность, которая определяется силой эмоциональной реакции и проявляется в том, с какой силой и энергией человек отвечает на воздействие. Реактивный человек эмоционально реагирует на внешние или внутренние воздействия. К реактивному типу относятся представители всех типов темперамента, кроме флегматичного.

- активность - свойство, которое проявляется в энергичности, с которой человек воздействует на внешний мир. Активность выражается в том упорстве, с которым он преодолевает препятствия, стоящие на пути достижения цели.

- соотношение активности и реактивности - сочетание, которое обнаруживает элемент случайности в деятельности человека, и показывает, насколько его поведение зависит от внешних обстоятельств и настроения, и насколько - от целей и задач, которые он перед собой ставит.

- темп психических реакций характеризует быстроту двигательных реакций и действий, быстроту протекания всех психических процессов.

- пластичность / ригидность проявляются в том, насколько быстро человек адаптируется к внешним воздействиям. Пластичность - легкость, гибкость, быстрота приспособления к изменяющимся условиям. Ригидность проявляется в инертности, неспособности быстро приспособиться к изменениям, в привязанности к стереотипам поведенческих реакций.

- экстраверсия / интроверсия выражаются в обращенности либо во внешний мир (экстраверсия), либо во внутренний мир образов, мыслей,

чувств (интроверсия). От этой направленности зависят особенности реагирования и деятельности людей, их контактность или замкнутость [29].

Таким образом, темперамент является характеристикой человека со стороны динамических особенностей его психической деятельности и проявляется в темпе, ритме, интенсивности деятельности психических процессов и состояний, а также в степени эмоциональности.

В соответствии с темой нашего исследования рассмотрим проблему учета темперамента и его свойств в профессиональной деятельности. Существуют четыре варианта учета соответствия темперамента требованиям профессиональной деятельности.

1. Профессиональный отбор. Одной из основных задач профессионального отбора является необходимость не допустить к конкретной деятельности лиц, которые не обладают необходимыми свойствами темперамента, либо обладают свойствами, несовместимыми с профессиональной деятельностью.

2. Индивидуальный подход к распределению профессиональных обязанностей и задач.

3. Формирование положительной мотивации, которая может стать условием преодоления отрицательного влияния темперамента на деятельность.

4. Формирование индивидуального стиля деятельности, в процессе которого происходит приспособление темперамента к требованиям деятельности. Под индивидуальным стилем деятельности понимают такую индивидуальную систему приемов и способов действия, которая характерна для данного человека и целесообразна для достижения успешного результата. Это наиболее универсальный путь. Зная особенности своего темперамента, человек должен научиться развивать его положительные стороны и преодолевать отрицательные, уметь владеть им и подчинять его себе.

Сангвинику, например, можно помочь в воспитании таких качеств, как усидчивость, устойчивость интересов, стремление доводить начатое дело до конца. Для этого нужна последовательность требований, определенная строгость и систематический контроль.

Холерику нужно помочь воспитывать в себе сдержанность, последовательность и аккуратность. В этом случае необходимы такие приемы, как поощрение, похвала, спокойные, но твердые требования.

Флегматику необходимо развивать подвижность, умение легко переходить от одного дела к другому. Следует стимулировать его активность, общительность, позитивный настрой, преодолевать инертность. Здесь также важны твердые требования и последовательность.

Меланхолику надо развивать общительность, подвижность, активность. Его следует привлекать к коллективной работе. Ему требуется чуткое и доброжелательное отношение, одобрение, мягкие воздействия [7].

Немецкий психолог и психиатр Э. Кречмер отождествлял характер и темперамент. В своей работе «Строение тела и характер» он сделал попытку определить связи, существующие между психическим складом человека и строением его тела. Он пришел к выводу о существовании трех основных типов телесной организации.

1. Пикническое телосложение (крупные внутренние органы и слабые мышцы, неразвитый двигательный аппарат) имеет циклотимик, эмоции которого колеблются между радостью и печалью. Он общителен, добродушен, реалистичен во взглядах. Для него характерны ровные эмоции, любовь к физическому комфорту, терпимость.

2. Атлетическое телосложение (сильный развитый скелет и мускулатура, высокий рост; мощная грудная клетка, тонкая талия, уверенная осанка) имеют اسکотимики двух типов:

- уверенные в себе, агрессивные;
- маловпечатлительные, со сдержанными жестами и мимикой, с невысокой гибкостью мышления.

Людам атлетического телосложения, по Э. Кречмеру, свойственны решительность, склонность к риску, доминированию, агрессивность, энергичность, отсутствие такта.

3. Астеническое телосложение (хрупкость, худощавость, преобладание линейных размеров - плоская грудная клетка, узкие плечи, вытянутое лицо, сильно развита нервная система) имеют шизотимики – люди чувствительные, ранимые, склонные к абстрактным размышлениям.

Астеникам-шизотимикам свойственны затруднения в общении предпочтение общения с младшими, скрытность, умение контролировать и скрывать свои чувства, эмоции; повышенные тревожность. Для них характерны и такие особенности, как повышенная обидчивость, хроническая усталость, склонность к уединению.

У. Шелдон в своих исследованиях психически здоровых людей пришел к выводу о существовании трех соматотипов - основных моделей строения человеческого тела. В основу классификации Шелдона положено соотношение видов тканей организма, развивающихся из трех зародышевых слоев: энтодермы, мезодермы и эктодермы.

У эндоморфа избыточно развиты внутренние органы и жировые ткани. Этому типу, по мнению Шелдона, соответствует висцеротонический темперамент.

Для мезоморфа характерно преимущественное развитие скелета и мускулатуры. Данному типу соответствует соматотонический темперамент.

У эктоморфа преимущественное развитие получает нервная система и мозг, а внутренний и средний слои развиваются по минимуму. Эктоморф - высокий худой человек с тонкими и длинными конечностями, слабой мускулатурой и хорошо развитой нервной системой. Этот соматотип предполагает церебротонический темперамент.

Подход Кречмера и Шелдона можно выделить в качестве своеобразной конституциональной теории темперамента, поскольку он показывает, что темперамент зависит от конституции, телосложения человека [40].

Рассмотрим такие индивидуально-психологические особенности, как способности. Понятие способностей не сводится к знаниям, умениям и навыкам, но объясняет скорость их приобретения, закрепления и эффективность использования на практике.

Отечественный учёный Б.М. Теплов рассмотрел понятие «способности» с позиции трех идей. «Во-первых, под способностями понимаются индивидуально-психологические особенности, отличающие одного человека от другого. Во-вторых, способностями называют не всякие вообще индивидуальные особенности, а лишь такие, которые имеют отношение к успешности выполнения какой-либо деятельности или многих деятельностей. В-третьих, понятие «способность» не сводится к тем знаниям, навыкам или умениям, которые уже выработаны у данного человека» [41].

Способности и знания, умения, навыки не тождественны друг другу. По отношению к последним способности человека выступают как некоторая возможность. Способности проявляются в деятельности, которая требует наличия этих способностей. Если способность не развивается, со временем она теряется.

Успешность выполнения любой деятельности, как правило, зависит не от какой-то одной способности, а от их сочетания. Сочетание различных высокоразвитых способностей называют одарённостью, и эта характеристика относится к человеку, способному ко многим различным видам деятельности [28].

Различают природные, или естественные, способности и специфические человеческие способности, имеющие социально-историческое происхождение. Многие из природных способностей являются общими у человека и у животных, особенно высших. Такими элементарными способностями являются восприятие, память, мышление. У человека есть способности, обеспечивающие его жизнь и развитие в социальной среде. Это общие (умственные способности, тонкость и точность ручных движений, развитая память, совершенная речь и ряд других) и специальные высшие

интеллектуальные способности (музыкальные, математические, лингвистические, технические, литературные, спортивные и ряд других), основанные на пользовании речью и логикой. Теоретические и практические способности отличаются тем, что первые определяют склонность человека к абстрактно-теоретическим размышлениям, а вторые - к конкретным, практическим действиям [28].

Большое значение для психологического развития человека имеют способности межличностного характера. Нормальная жизнь и психическое развитие человека были бы просто невозможными без владения речью, без умения правильно воспринимать и оценивать других людей их поступки, взаимодействовать с ними в различных социальных ситуациях. Отсутствие у человека такого рода способностей делает невозможным превращение его из биологического существа в социальное.

В проведенном нами исследовании изучалась такая индивидуально-психологическая характеристика, как тревожность. Тревожность - повышенная склонность человека испытывать беспокойство в любых ситуациях жизни, в том числе и не располагающих к этому. Состояние тревожности - это эмоциональное состояние, которое возникает в условиях неопределенного ожидания. Состояние тревожности наступает, когда человек ожидает для себя что-то важное, значительное и испытывает «страх ожидания» за исход событий и возможность неблагоприятной развязки. Эмоция тревоги психологически близка к эмоции боязни. Но боязнь имеет предметную направленность, связывается с определенным объектом, носит ситуативный характер. Эмоции тревоги присущ диффузный характер, она не имеет определенной, четко выраженной направленности на конкретный объект. Для эмоции тревоги и переживаемого состояния тревожности характерны общая напряженность, излишнее беспокойство, сужение объема сознания, обостренная подозрительность, импульсивность действий, произвольная двигательная активность. В состоянии тревожности человек может не осознавать причины, вызвавшей это состояние, часто оно возникает

в связи с неопределенным положением, непредвиденными последствиями [19].

Л.М. Аболин в понятии «нервно-психическая устойчивость» выделяет эмоциональную устойчивость [1]. Некоторые авторы рассматривают нервно-психическую устойчивость как «устойчивость эмоций», а не функциональную устойчивость человека к эмоциогенным условиям. При этом под «устойчивостью психики» понимаются и эмоциональная стабильность, и устойчивость эмоциональных и психических состояний и отсутствие склонности к частой смене эмоций. Таким образом, в одном понятии объединены разные явления, которые не совпадают по своему содержанию с понятием «нервно-психическая устойчивость» [1].

Для некоторых авторов нервно-психическая устойчивость равнозначна нервно-психической стабильности, так как они говорят об устойчивости определенного эмоционального состояния. С.М. Оя одним из признаков нервно-психической устойчивости считает наличие незначительных сдвигов в величинах показателей, характеризующих эмоциональные реакции, а Е.А. Милерян под эмоциональной устойчивостью понимает и невосприимчивость к эмоциогенным факторам (наряду со способностью контролировать и сдерживать возникающие астенические эмоции). Н.Д. Левитов связывает эмоциональную устойчивость с неустойчивостью настроений и эмоций, а Л.С. Славина - с «аффектом неадекватности», проявляющимся в повышенной обидчивости, замкнутости, упрямстве, негативизме. Л.П. Баданина, понимая под нервно-психической неустойчивостью интегративное личностное свойство, отражающее предрасположенность человека к нарушению эмоционального равновесия, включила в число показателей этого свойства повышенную тревожность, фрустрированность, страхи, нейротизм. Так же понимают эмоциональную устойчивость и зарубежные авторы. Дж. Гилфорд рассматривает эмоциональную неустойчивость как легкую возбудимость, пессимистичность, озабоченность, колебание настроений. П. Фресс (1975) в качестве главной характеристики эмоциональности выделяет эмоциональную

неустойчивость (невротичность), характеризующуюся чувствительностью человека к эмоциогенным ситуациям. Близко к такому пониманию нервно-психической устойчивости - нервно-психическое напряжение введенное Р. Кеттелом и др., понятие «аффективная устойчивость», под которой понимается отсутствие невротических симптомов и ипохондрических проявлений, спокойствие, устойчивость интересов [4].

Таким образом, нервно-психическую устойчивость эти авторы характеризуют как эмоциональную невозмутимость, невпечатлительность, нереагирование человека на эмоциогенные раздражители.

Другие авторы понимают под нервно-психической устойчивостью не эмоциональную невозмутимость, а преобладание положительных эмоций. Л.М. Аболин считает правомерным под нервно-психической устойчивостью понимать устойчивость продуктивности деятельности, осуществляемой в напряженных условиях. Понимая слабость такой позиции в связи с тем, что в этом определении не отражены собственно эмоциональные явления, Л.М. Аболин уточняет и расширяет его, отмечая, что нервно-психическая устойчивость «это, прежде всего, единство различных эмоциональных характеристик, направленных на достижение поставленной цели». Исходя из этого, он дает следующее расширенное определение нервно-психической устойчивости – «это свойство, характеризующее индивида в процессе напряженной деятельности, отдельные эмоциональные механизмы которого, гармонически взаимодействуя между собой успешному достижению поставленной цели». Автор утверждает, что, по существу это функциональная система эмоционального регулирования деятельности [1].

Таким образом, главным критерием нервно-психической устойчивости для многих исследователей становится эффективность деятельности в эмоциогенной ситуации.

О.А. Сиротин включает в определение нервно-психической устойчивости способность человека успешно решать сложные и ответственные задачи в напряженной эмоциогенной обстановке. В.М.

Смирнов и А.И. Трохачев пишут, что под нервно-психической устойчивостью понимается константность психических и двигательных функций в условиях эмоциогенных воздействий. Я. Рейковский определяет нервно психическую устойчивость как способность эмоционально возбужденного человека сохранять определенную направленность своих действий, адекватное функционирование и контроль над выражением эмоций. В данных высказываниях за эмоциональную устойчивость по существу принимается способность подавлять эмоциональные реакции, т.е. «сила воли», проявляемая в терпеливости, настойчивости, самоконтроле, выдержке (самообладании), ведущих к стабильности эффективности деятельности [4].

Вопрос о причинах и факторах тревожности в современной психологии остается до сих пор открытым. В настоящее время преобладает точка зрения, согласно которой, тревожность имеет природную основу, является свойством нервной системы, складывается пожизненно, в результате действия социальных и личностных факторов.

Выделяются разные виды тревожности: устойчивая тревожность в какой-либо сфере ее принято обозначать как специфическую, частную, парциальную и общая, генерализованная тревожность, свободно меняющая объекты в зависимости от изменения их значимости для человека. Здесь важно определить, как соотносятся общая тревожность и ее частные виды.

Чувство тревоги является сигналом неожиданных изменений, внутренних или внешних, и помогает вовремя среагировать на опасность. Однако если тревога выражена чрезмерно, то она, напротив, препятствует адаптации к новым условиям.

Если рассматривать тревогу или тревожность как особенность личности, то неважно, насколько она адекватна ситуации. Переживание обоснованной тревоги не отличается от необоснованного переживания. Но объективно разница велика. Переживания тревоги в объективно тревожной для субъекта ситуации - это нормальная, адекватная реакция,

свидетельствующая об адекватном восприятии мира, хорошей социализации и правильном формировании личности. Такое переживание не является показателем тревожности субъекта. Переживание же тревоги без достаточных оснований означает, что восприятие мира и отношения с ним нарушены.

Состояние тревожности - это обычная и нормальная реакция на стрессовую ситуацию. Изучая тревожность воспитателей ДОУ, мы исследовали связь этой индивидуально-психологической характеристики с уровнем стрессоустойчивости, полагая, что определенный уровень тревожности способствует переживанию стрессогенных ситуаций, а чрезмерная тревожность препятствует стрессоустойчивости.

1.2. Феномен стресса. Понятие стрессоустойчивости

Возможность реализовать тот или иной вид адаптации к стрессовой ситуации зависит от свойств личности, психического состояния человека, его мотивов и целей, а также от того, какой стрессор воздействует, какова его сила, в какую ситуацию включен человек. Личность имеет возможность выбора в реагировании на стрессогенную ситуацию, однако степень свободы выбора ограничена особенностями стрессовой ситуации.

В настоящее время стресс прочно вошел в жизнь человека. Он стал научной проблемой, интересующей не только теоретиков-исследователей, но и практиков, работающих с состояниями напряжения, возникающими у каждого человека под влиянием сильных эмоций, позитивных и негативных средовых воздействий. Ученые считают, что незначительные стрессы неизбежны и безвредны, но чрезмерный стресс создает большие проблемы для человека и его деятельности, в том числе профессиональной.

В этом параграфе мы рассмотрим понятия «психологический стресс» и «стрессоустойчивость», а также причины возникновения и стадии развития стресса.

Психическим проявлениям синдрома, описанного Г. Селье, было присвоено наименование психологический стресс Р. Лазарус и Р. Ланьр в своих работах определяли его как реакцию человека на особенности взаимодействия между личностью и окружающим миром. Позже это определение было уточнено: психологический стресс стал интерпретироваться не только как реакция, но как процесс, в котором требования среды рассматриваются личностью, исходя из ее ресурсов и вероятности разрешения возникающей проблемной ситуации, что определяет индивидуальные различия в реакции на стрессовую ситуацию [9].

Помимо термина «психологический стресс» в литературе также применяется термин «эмоциональный стресс» и «психоэмоциональный стресс». Различные исследователи (социологи, психологи, физиологи, психиатры) вкладывают свой смысл в этот термин, что, конечно же, затрудняет создание единой концепции психоэмоционального стресса. Некоторые исследователи отмечают, что возникновение данного термина подчеркивает неразрывную связь стресса и эмоций и даже примат эмоций в комплексной реакции [2].

В содержание этого термина включаются как первичные эмоциональные и поведенческие реакции на экстремальные воздействия биологической или социальной среды, так и физиологические механизмы, лежащие в их основе. Чаще всего под эмоциональным стрессом понимались негативные аффективные переживания, сопровождающие стресс и ведущие к неблагоприятным изменениям в организме человека. Впоследствии было выяснено, что неожиданные и сильные благоприятные изменения также могут вызывать в организме типичные признаки стресса. Соответственно под эмоциональным стрессом стали понимать широкий круг психических явлений как негативного, так и позитивного характера [45].

В последнее время показано, что эмоциональные проблемы являются наиболее важной причиной потери трудоспособности по сравнению с физическими проблемами. Исследователей все больше интересуют

особенности проявления стрессовых состояний на психологическом уровне: анализируются характерные перестройки в мотивационной структуре деятельности, роль эмоциональных регуляторов поведения, устойчивость различных когнитивных функций, обеспечивающих эффективность переработки информации, индивидуальные приемы компенсации и преодоления трудностей [45].

Несмотря на близость понятий «психологического» и «эмоционального» стресса, имеет смысл более точно определить их содержание в связи со следующими обстоятельствами:

- эмоциональный стресс присущ не только человеку, но и животным, в то время как психологический стресс имеет место только у человека с его развитой психикой;
- эмоциональный стресс сопровождается выраженными эмоциональными реакциями, а в развитии психологического стресса преобладает когнитивная составляющая (анализ ситуации, оценка имеющихся ресурсов, построение прогноза дальнейших событий и т.д.);
- термин «эмоциональный стресс» чаще используется физиологами, а термин «психологический стресс» - психологами. В то же время оба эти вида стресса имеют общую схему развития, включают в себя схожие нейрогуморальные механизмы адаптивных реакций и в своем развитии, как правило, проходят через три «классические» стадии - тревоги, адаптации и истощения [45].

Учитывая ведущую роль психики в формировании стрессорных реакций человека, мы в дальнейшем будем в основном использовать термин «психологический стресс».

Следует отметить, что в работах разных авторов определения стресса наблюдается смешение понятий биологического, психологического и эмоционального стресса.

Биологический стресс описан в классических работах Г. Селье. С точки зрения биологической целесообразности стресс повышает эффективность

функционирования систем органов. Снижение работоспособности происходит только тогда, когда природные программы поведения вступают в противоречие с социальными нормами или условиями деятельности [38].

Психологический стресс, в отличие от биологического стресса, обладает рядом специфических особенностей, среди которых выделим следующие:

- Психологический стресс может запускаться не только реально действующими, но и вероятностными событиями. В отличие от животных человек реагирует не только на действительную физическую опасность, но и на напоминание о ней.

- Особенностью психологического стресса является существенное значение оценки человеком степени своего участия в активном воздействии на проблемную ситуацию. Активная жизненная позиция или даже осознание возможности влиять на стрессогенный фактор приводит к активации преимущественно симпатического отдела вегетативной нервной системы, в то время как пассивная роль субъекта в создавшейся ситуации обуславливает преобладание парасимпатических реакций [45].

Наиболее близкими к стрессу состояниями являются отрицательные эмоции, утомление, перегрузка и эмоциональная напряженность. При достаточной интенсивности и длительности такие эмоциональные явления, как страх, тревожность, фрустрация, психологический дискомфорт и напряженность, могут рассматриваться как психологическое отражение стресса, так как сопровождаются всеми проявлениями стрессорной реакции: от дезорганизации поведения до адаптационного синдрома [45].

Наиболее часто возникает вопрос о дифференцировании стресса и процесса утомления. Два этих состояния имеют разную физиологическую основу: стресс связан с гуморальными и вегетативными изменениями, а утомление определяется высшими этажами нервной системы, в первую очередь - корой больших полушарий. Однако между ними есть и «сходные точки»: утомление развивается при начале истощения активации, вызванного

симпатическим регулированием, что запускает активность парасимпатического отдела, способствующего восстановлению потраченных ресурсов. Преобладающая активность парасимпатической системы при утомлении выражается в снижении речевой активности, стремление к покою и легкости возникновения сонного торможения. Только крайне редко сильное утомление может запускать развитие и симпатических реакций, выражающееся в перевозбуждении и нарушении сна [45].

Утомление, накапливаясь, постепенно переходит в переутомление - качественно новое состояние. Переутомление - хроническое утомление, не исчезающее за обычный период отдыха. Умственно-эмоциональное переутомление является особым нозологическим состоянием организма, которое в неблагоприятных условиях может переходить в болезнь. Особую роль в развитии нервного перенапряжения и хронического утомления играют индивидуально-психологические факторы. Без их учета трудно объяснить направление психофизиологических сдвигов в стрессовых ситуациях у разных людей.

Близкое к стрессу состояние, но отличающееся от него является перегрузка, которая может вести к усилению стресса. Она вызывает страх того, что человек больше не выдержит темпа деятельности, страх не оправдывать ожиданий и т.п.

Близким к состоянию психологического стресса является также состояние эмоциональной напряженности. Эмоциональная напряженность проходит через три стадии: эмоциональное возбуждение, эмоциональное напряжение и эмоциональная напряженность.

Обращает на себя внимание сходство этих этапов эмоциональной напряженности с этапами классического стресса. Но проходят они не на гормонально-биохимическом, а на нервно-психическом уровне.

Выделяют три физиологических механизма возникновения стрессового состояния:

- В коре головного мозга формируется очаг возбуждения, который подчиняет себе всю деятельность, все поступки и мысли человека. Для успокоения надо ликвидировать эту доминанту, или же создать новую, конкурирующую.

- Вслед за появлением доминанты развивается цепная реакция - возбуждается одна из глубинных структур мозга - гипоталамус, где расположены регулирующие центры вегетативной и эндокринной систем. Гипоталамус заставляет близлежащую особую железу-гипофиз выделить в кровь большую порцию адренокортикотропного гормона (АКТГ). Под влиянием АКТГ надпочечники выделяют адреналин и другие физиологически активные вещества (гормон стресса) [39].

Активизируется обмен веществ, мобилизуется резервный жир и сахар. В ускоренный ток крови выбрасывается «армия» эритроцитов, которые благодаря наличию в них гемоглобина способствуют быстрому насыщению тканей кислородом. Прекращается пищеварение, и высвободившаяся из желудочно-кишечного тракта кровь направляется в интенсивно работающие мышцы и мозг для отражения угрозы.

Сердце начинает сокращаться чаще и сильнее, кровяное давление повышается (вот почему может разболеться голова, возникнуть сердечный приступ, становится чаще дыхание). В такой момент организм готов для большой мышечной нагрузки. Но современный человек вслед за стрессом обычно не пускает в ход скопившуюся мышечную энергию, поэтому у него в крови еще долго циркулируют биологически активные вещества, которые не дают успокоиться ни нервной системе, ни внутренним органам.

- Из-за того, что стрессовая ситуация сохраняет свою актуальность, в кору головного мозга вновь поступают импульсы, поддерживающие активность доминанты, а в кровь продолжают выделяться гормоны стресса..

Когда стрессовые атаки часты и сильны, энергетических ресурсов в организме может не хватить и адаптационные механизмы выйдут из строя.

Это бывает, когда отключаются могучие силы саморегуляции, когда очередная отрицательная эмоция наслаивается на предыдущую [13].

Классическая концепция стресса Г. Селье предусматривает три фазы (стадии) его развития:

- 1) стадию тревоги;
- 2) стадию резистентности;
- 3) стадию истощения [38].

На первой стадии происходит мобилизация защитных сил организма, в первую очередь - гормонов коркового слоя надпочечников. Осуществляется координация нервной и гуморальной регуляции в организме при ведущей роли головного мозга (а у человека - его психологических особенностей). Стадия тревоги в зависимости от силы и характера воздействия имеет различную продолжительность и, как правило, приводит к приспособлению организма к новым условиям существования.

Переход к стадии резистентности (адаптации) означает, что организм приспособился к новому раздражителю, хотя это приспособление и требует повышенных затрат энергии и антистрессорных гормонов.

Начало третьей стадии истощения связано в понимании Селье с истощением «адаптационной энергии», под которой он понимал не только запасы глюкокортикоидов в коре надпочечников, но и нечто другое, что пока не выяснено точно [45].

Стадия «истощения» соответствует состояниям отчаяния, бессилия и фрустрации, которые охватывают человека в безнадежной ситуации. В свою очередь, первая стадия развития стресса, по мнению некоторых авторов, разделяется на несколько более коротких периодов мобилизации адаптационных резервов.

Л.А. Китаев-Смык полагает, что первый период «стадии тревоги» занимает от несколько минут до нескольких часов и заключается в мобилизации «поверхностных» резервов. У большинства людей он

проявляется в форме стенических эмоций и повышения работоспособности [21].

Если адаптационная защитная активность не устраняет стресса, то включаются программы перестройки действующих функциональных систем. Этот процесс составляет основное содержание второго периода стадии тревоги, который сопровождается снижением работоспособности и болезненным состоянием человека. Вместе с тем, высокая мотивация, установки и другие психологические факторы способны обеспечить в этом периоде «сверхмобилизацию» адаптационных резервов, что может обеспечить высокий уровень работоспособности, но только у здоровых людей. При переутомлении, наличии хронических заболеваний или у лиц пожилого возраста «сверхмобилизация» резервов может вызвать другие болезни стресса (сосудистые, психические).

Во время третьего периода первой фазы стресса происходит процесс неустойчивой адаптации к стрессорному фактору. Длительность его колеблется в широких пределах и составляет несколько недель.

Характер влияния стресса на человека зависит от многих факторов, среди которых можно выделить три главных:

- интенсивность стресса;
- продолжительность;
- чувствительность конкретного человека к данному стрессору [26].

Далеко не всегда существует необходимость минимизировать уровень стресса, в некоторых ситуациях, наоборот, необходимо усилить его интенсивность для мобилизации всех сил организма для достижения поставленной цели.

Вместе с тем, интенсивность стресса будет отличаться у лиц с разными параметрами высшей нервной деятельности. Для человека со слабым типом высшей нервной деятельности оптимальный уровень стресса будет меньше, чем для индивидуума с сильным, уравновешенным, инертным типом.

Наибольшую опасность вызывают не сильные и короткие стрессы, а длительные, хотя и не столь сильные. Кратковременный сильный стресс активизирует человека, после чего все показатели организма возвращаются в норму, а слабый, но длительный стресс вызывает истощение иммунной системы человека. Из двух характеристик стресса - длительность и сила - первая важнее.

По мнению Г. Селье, каждый человек имеет определенный запас адаптационной энергии. И если он израсходован, неизбежно наступает третья фаза стресса - «фаза истощения» [28].

Каждый человек имеет свой порог чувствительности к стрессу - тот уровень напряженности, при котором эффективность деятельности повышается (наступает эустресс), а также критический порог истощения, когда эффективность деятельности снижается (наступает дистресс) [45].

Определить эти «границы перехода» можно по объективным или субъективным критериям. Для этого используются биохимические, физиологические или поведенческие показатели, поэтому достаточно трудно дать простое и исчерпывающее определение стрессоустойчивости, которое охватывало бы все аспекты жизнедеятельности человека.

Например, некоторые авторы под стрессоустойчивостью понимают индивидуальную способность организма сохранять нормальную работоспособность во время действия стрессора. Данное определение позволяет примерно определять момент наступления стресса по снижению эффективности работы, но, оно не учитывает ту «цену», которую платит организм за поддержание заданной работоспособности.

Существует мнение, что у каждого организма имеется два вида адаптационных резервов: поверхностные и глубокие. При кратковременном (остром) стрессе сначала происходит мобилизация «поверхностных» резервов, а если их недостаточно, то начинается мобилизация более обширных «глубоких» резервов адаптационной энергии. У некоторых людей темп включения «глубоких» резервов бывает недостаточным для

нейтрализации действия стрессора, соответственно такие индивиды отличаются пониженной стрессоустойчивостью [45].

Стрессоустойчивость представляет собой совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями и деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья [45].

Если можно подобрать критерии устойчивости человека в отношении стрессоров физической или химической природы, то сделать это в отношении психологических стрессоров гораздо труднее. Это связано с большим разбросом ценностей, установок, потребностей, условных рефлексов и жизненного опыта разных людей. Поэтому универсального определения стрессоустойчивости человека пока не существует.

В этом плане лучше использовать субъективные критерии наступления стресса. Для того, чтобы понять, где проходят грани между полезным и вредным напряжением, между эустрессом и дистрессом, человеку приходится экспериментировать с эмоциональными и физическими нагрузками, но только таким путем можно установить пороги стрессочувствительности и стрессоустойчивости того или иного индивидуума [45].

Одинаковые раздражители воздействуют на разных людей по-разному. Для одних они являются стрессорами и порождают стрессовую реакцию, другие их просто не замечают. Это обусловлено индивидуально-психологическими различиями. Т.е. людей можно сравнивать между собой с точки зрения присущих им индивидуальных уровней стрессоустойчивости. При этом, одним из самых важных вопросов становится определение основных направлений изменения личности в целях повышения уровня ее стрессоустойчивости.

Как показывают исследования, более высокий уровень стрессоустойчивости отличает людей, в системе ценностей которых

преобладают духовные ценности. Напротив, доминирование ценностей материального характера приводит к снижению уровня стрессоустойчивости и формированию стрессозависимости, которая выражается в появлении мировоззрения, в соответствии с которым стресс есть неотъемлемое свойство жизни вообще.

Сниженная стрессоустойчивость приводит к тому, что человек вынужден большую часть своей энергии тратить на борьбу с негативными психологическими состояниями.

Наиболее мощными факторами уровня стрессоустойчивости являются общий энергетический потенциал личности, развитая интуиция, высокий уровень развития логических способностей, личностная зрелость, эмоциональная устойчивость и эмоциональный контроль; тип темперамента, уровень развития рефлексии и др.

Приведем результаты некоторых исследований по изучению связи психологических характеристик с показателями стрессоустойчивости.

Есть данные, свидетельствующие о том, что люди с выраженным чувством юмора легче преодолевают стресс и живут дольше. Склонные к гневу, враждебности, цинизму, раздражительности люди более подвержены стрессу.

В западной литературе широкое распространение получила гипотеза о существовании двух типов личности, одним из которых (тип А) более предрасположен к сердечно-сосудистым заболеваниям, чем второй (тип Б). К типу «А» относятся люди, которые характеризуются такими качествами, как неумная энергия, вспыльчивость, честолюбие, аккуратность, стремление побольше сделать и нетерпеливость. Люди этого типа быстро принимают решения. К типу «Б» относятся люди более спокойные, добродушные, которые не стремятся делать карьеру, редко проявляют нетерпение, рассудительны и много времени уделяют отдыху и развлечениям. В последнее время все чаще проявляет себя стрессогенный стиль жизни.

Другой подход к влиянию особенностей личности на характер переживаемого стресса состоит в том, что одни люди нуждаются в умеренном стрессе и страдают от его отсутствия; другие же предпочитают как можно меньший уровень стресса. Первые относятся к парателическому типу, вторые - к телическому [45]. По данным исследований эти два типа людей отличаются только по своим психологическим характеристикам, но и по гуморальным реакциям: у телически доминантных индивидуумов выявлен более высокий уровень дистресса, поскольку при равных воздействиях происходило сильное возрастание секреции кортизола, которое исчезало, если проблема решалась. Парателически доминантные индивидуумы, напротив, при действии стрессоров умеренной силы чувствовали себя лучше, чем в отсутствие стрессоров: состояние дистресса возникало у них при длительном отсутствии стрессоров и при воздействии слишком сильных стрессоров, вызывающих выраженное возрастание уровня свободного кортизола [45].

Работы, проводимые в этом направлении, показали, что большую роль в отнесении испытуемых к тому или иному доминантному типу играет способность к преодолению стресса. При этом первоначальное отнесение к телическому или парателическому типу и способы преодоления стресса не зависели от пола и возраста испытуемых.

Большое значение имеет повышенная акцентуированность личности. В условиях эмоционального стресса они обладают наибольшей уязвимостью и в первую очередь подвержены возникновению нервного перенапряжения.

К другим личностным особенностям, утяжеляющим последствия психогенных травм, психологи относят:

- нейротизм;
- повышенную агрессивность;
- хроническую тревожность;
- склонность к мотивационным конфликтам и конфликтам интимно-личностного характера [45].

«Группу риска» составляют также люди, сочетающие в себе повышенную сензитивность, тревожность и импульсивность.

Большое влияние на характер реакций, которые демонстрирует человек в условиях эмоционального стресса, оказывает структура самооценки личности. Люди с заниженной самооценкой обычно в большей степени проявляют признаки тревожности, чем люди с адекватной самооценкой.

В ряде работ было показано, что в ситуациях, обуславливающих возникновение психического стресса, мотивация достижения успеха оказывает на личность действие, противоположное тревожности, соответственно люди с пониженной тревожностью ставят более высокие цели и достигают их. Установлено также, что адаптация к стрессовым условиям успешнее осуществляется у лиц, для которых характерна высокая мотивация достижения успеха и низкая мотивация избегания неуспеха. Вместе с тем, активные, честолюбивые, нетерпеливые, беспокойные, ориентированные на успех люди больше подвержены стрессу, чем люди с низким уровнем притязаний, не претендующие на высокое положение в обществе и высокий денежный доход. Существует мнение, что верующие люди легче переносят стресс, чем атеисты. Например, было установлено, что люди, склонные к религии, имеют более низкие показатели фрустрированности [45].

Уровень стрессоустойчивости личности не представляет собой чего-то неизменного. Под воздействием различных факторов, в том числе таких, как накопление жизненного опыта, возрастание личностной зрелости он может повышаться. Стресс порождает тотальное изменение личности, охватывая физиологические, эмоциональные и интеллектуальные процессы. Важно отметить, что личностные когнитивные оценки внешних событий определяют степень их стрессорного значения для конкретного субъекта. Процесс преодоления стресса предполагает как непосредственно действия субъекта, так и интеллектуальную работу человека, включающую разного

рода интерпретации, эмоции и оценки сложности задачи, внутренних ресурсов.

Итак, можно сделать вывод о том, что связь индивидуально-психологических характеристик личности и стрессоустойчивости - область психологического знания, вызывающая интерес многих исследователей. Но существующие на данный момент исследования посвящены в основном рассмотрению влияния психологических факторов на процесс самого протекания стресса.

1.3. Содержание профессиональной деятельности воспитателя дошкольного образовательного учреждения

К профессии воспитателя общество предъявляет высокие требования. Они включают требования к личности воспитателя, к тем качествам, которые определяют его отношение к детям и педагогической деятельности.

Важным условием успешности в работе представителей всех профессий в сфере «человек - человек» является направленность на деятельность в области межличностных взаимодействий. Такая направленность порождает в личности ориентировку на положительные качества в другом человеке, способствует раскрытию личностного потенциала другого человека, позволяет успешно осуществить профессиональное общение, находить эффективные и соответствующие особенностям партнера по общению способы взаимодействия с ним. О необходимости такой направленности у воспитателя много сказано в работах выдающихся отечественных и зарубежных педагогов - А.С. Макаренко, В.А. Сухомлинской, Я. Корчака и др. [33].

Профессия воспитателя ДОУ постепенно становится все более сложной, что связано с появлением новых профессиональных задач, поведенческих парадигм и взглядов, с необходимостью освоения новых функций, востребованных современным обществом.

На первый план в профессии воспитателя ДООУ сегодня выходят такие личностные и профессиональные качества и компетенции воспитателя, как:

- четкое видение современных задач дошкольного образования;
- ценностное отношение к ребенку, культуре, творчеству;
- гуманная педагогическая позиция;
- умение заботиться об экологии детства, сохранении духовного и физического здоровья детей;
- проявление заботы о развитии индивидуальности каждого ребенка;
- умение создавать и постоянно обогащать культурно-информационную и предметно-развивающую образовательную среду;
- умение работать с содержанием обучения и разнообразными педагогическими технологиями, придавая им личностно-смысловую направленность;
- умение осуществлять экспериментальную деятельность по внедрению субъективно и объективно новых подходов и технологий, оценивать их соответствие принятым на государственном уровне целям образования, задачам гуманизации образовательного процесса, возможностям и потребностям детей;
- способность к самообразованию.

У воспитателя дошкольного образовательного учреждения множество профессиональных функций.

Воспитатель ДООУ проводит занятия, игры и в целом организует пребывание детей в детском саду. В детский сад ходят дети, возрастной период которых делится на три этапа: младший дошкольный возраст; средний дошкольный и старший дошкольный возраст. Каждый возраст требует особого подхода, воспитательных и обучающих методик.

В программу детского сада входит занятия по развитию речи детей, по математике, музыке, физкультуре. Детей в детском саду знакомят с произведениями детских писателей, учат рисовать лепить, конструировать, прививают им начальные трудовые навыки. Большое внимание воспитатель

уделяется знакомству детей с природой, окружающим миром. Важное место занимает нравственное воспитание и социализация ребёнка: в детском саду он учится взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, получает навыки жизни в обществе.

Воспитатель занимается обучением и развитием ребёнка, придерживаясь разработанной программы развития дошкольного возраста. Сюда входит занятие чтением, рисованием, лепкой и природоведением, навыками устного счёта. Воспитатель проводит с детьми игры, направленные на развитие внимания, сообразительности, навыков общения, а также этических и эстетических качеств. Он организует времяпровождение детей и другие мероприятия в соответствии с режимом дня.

Очень многое зависит от личности педагога. Он должен быть знающим наставником и артистом одновременно, владеть всеми развивающими и воспитывающими детей знаниями и уметь профессионально использовать их на занятиях. Необходимы разнообразные знания, чтобы удовлетворять любознательность современного ребенка, помогать познавать окружающий мир. Воспитатель не только организует работу детского коллектива в целом, но и формирует личные взаимоотношения детей между собой, в общении с взрослыми, и вообще с окружающим маленького человека миром.

Необходимые качества современного воспитателя - терпеливость, доброжелательность, толерантность, начитанность, эрудированность, развитое чувство эмпатии. Воспитателю приходится работать не только с детьми, но и с родителями. Необходимо находить общий язык родителей, решать совместно с ними возникающие проблемы, считаться с их мнением, даже если оно расходится с представлениями воспитателя.

Работа воспитателя - это ответственное занятие. Поэтому специалист должен применять в своей деятельности знание законов и постановлений по вопросам образования, педагогики, психологии и гигиены. Обычно в попечении воспитателя находится целая группа детей. Занятия с ними он проводит как в помещении, так и на улице. Предвидение травмоопасной

ситуации - основная обязанность воспитателя. В случае непредвиденной ситуации специалист должен уметь применить основы доврачебной медицинской помощи.

Современные дошкольные учреждения в список требований включают высокие коммуникативные способности специалиста, эрудированность, грамотную и внятную речь. Чтобы организовать детский коллектив необходимо умение управлять детским коллективом, иметь крепкую нервную систему, терпение и внимательность.

Профессия воспитателя детского сада - это профессия преимущественно умственного труда, которая в большей степени связана с приемом и переработкой информации. В работе воспитателя детского сада важны результаты его интеллектуальных размышлений. Но, при этом, физический труд не исключается.

Педагог дошкольного образования должен:

1. Знать специфику дошкольного образования и особенности организации образовательной работы с детьми раннего и дошкольного возраста.
2. Знать общие закономерности развития ребенка в раннем и дошкольном детстве; особенности становления и развития детских деятельностей в раннем и дошкольном возрасте.
3. Уметь организовывать ведущие в дошкольном возрасте виды деятельности: предметно-манипулятивную и игровую, обеспечивая развитие детей. Организовывать совместную и самостоятельную деятельность дошкольников.
4. Владеть теорией и педагогическими методиками физического, познавательного и личностного развития детей раннего и дошкольного возраста.
5. Уметь планировать, реализовывать и анализировать образовательную работу с детьми раннего и дошкольного возраста в соответствии с образовательным стандартом дошкольного образования.

6. Уметь планировать и корректировать образовательные задачи (совместно с психологом и другими специалистами) по результатам мониторинга, с учетом индивидуальных особенностей развития каждого ребенка раннего и/или дошкольного возраста.

7. Реализовывать педагогические рекомендации специалистов (психолога, логопеда, дефектолога и др.) в работе с детьми, испытывающими трудности в освоении программы, или детьми с особыми образовательными потребностями.

8. Участвовать в создании психологически комфортной и безопасной образовательной среды, обеспечивая безопасность жизни детей, сохранение и укрепление их здоровья, поддерживая эмоциональное благополучие ребенка в период пребывания в образовательной организации.

9. Владеть методами и средствами анализа психолого-педагогического мониторинга, позволяющего оценить результаты освоения детьми образовательных программ, степень сформированности у них необходимых интегративных качеств детей дошкольного возраста, необходимых для дальнейшего обучения и развития в начальной школе.

10. Владеть методами и средствами психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) детей раннего и дошкольного возраста, уметь выстраивать партнерское взаимодействие с ними для решения образовательных задач [33].

Специфика профессиональной деятельности предъявляет к воспитателю дошкольного образования определённые требования. И, чтобы выполнять свои профессиональные обязанности, он должен обладать определёнными качествами личности. Вот некоторые из них:

- Профессиональная направленность. В основе этого качества лежит интерес к профессии воспитателя и любовь к детям, педагогическое призвание, профессионально-педагогические намерения и склонности. Именно эти факторы побуждают к стремлению овладеть педагогическими знаниями и постоянно совершенствовать свой профессиональный уровень.

- Эмпатия. У воспитателя это чувство характеризуется умением сопереживать и сочувствовать, эмоционально отзываться на переживания ребёнка. Воспитатель, зная возрастные особенности дошкольников, должен внимательно замечать малейшие изменения в поведении ребёнка, проявлять чуткость, заботливость, доброжелательность, тактичность во взаимоотношениях.

- Педагогический такт. Непременным условием педагогического мастерства, авторитета среди детей, родителей и товарищей по работе является тактичность воспитателя. Слово «такт» (от лат. *tactus* - прикосновение, ощущение) означает чувство меры, создающее умение держать себя подобающим образом, соблюдение правил приличия. Педагогический такт проявляется в умении соблюдать правила общения с воспитанниками, в способности находить оптимальное сочетание ласки и твердости, доброты и взыскательности, доверия и контроля, шутки и строгости. Эта характеристика отражает гибкость поведения и воспитательных действий. Тактичный воспитатель не допустит грубых, оскорбительных замечаний по отношению к ребенку и его родителям, к коллегам, няне. Не снижая требовательности к воспитаннику, он постарается проявить к нему теплоту, доброжелательность, окажет доверие силам, возможностям ребенка. Тактичному педагогу удастся добиться единства в подходе к ребенку со стороны семьи и детского сада, более того - позитивно воздействовать на взаимоотношения родителей, не ущемляя при этом их самолюбия, чувства собственного достоинства.

- Педагогический оптимизм. Основой педагогического оптимизма является вера воспитателя в силы и возможности каждого ребёнка. Воспитатель дошкольного образования, любящий детей, всегда настроен на восприятие их положительных качеств. Создавая условия для проявления способностей каждого ребёнка, воспитатель помогает раскрыться личному потенциалу дошкольника. Оптимистически настроенный воспитатель не будет плохо говорить о ребёнке, жаловаться на него родителям. Воспитатель-

оптимист характеризуется умением вдохновлять жизнерадостностью, чувством юмора. Педагог должен осознать огромное плодотворное значение жизненного оптимизма для воспитательной работы и культивировать его в себе» [33].

- Культура профессионального общения. Воспитатель дошкольного образования должен уметь строить правильные взаимоотношения с детьми, родителями, коллегами, то есть со всеми участниками педагогического процесса. Воспитатель должен быть ориентирован на партнёрские отношения с родителями, уметь предупредить и разрешить конфликтные ситуации. Доверие родителей - вот первый шаг на пути к завоеванию авторитета. Пользоваться авторитетом у детей, родителей и коллег - это значит получить оценку своим нравственным качествам, культуре, эрудиции. Воспитатель является примером культуры поведения для своих воспитанников. Дети - хорошие «подражатели», именно поведению воспитателя они подражают в первую очередь.

Говоря о личностных качествах воспитателя, нельзя не назвать в числе значимых черты, характеризующие его социально-психологическую готовность к совместной деятельности. Ведь с группой детей работает, как правило, не один, а два воспитателя, музыкальный руководитель, няня. Деятельность воспитателя взаимосвязана с работой старшего воспитателя, заведующей, медицинского персонала, других членов трудового коллектива детского сада, родителей.

Успех их совместной деятельности, направленной на всестороннее развитие детей, в значительной степени зависит от умения договориться о единстве в подходе к детям, родителям, согласовать свои действия, распределить между собой отдельные участки работы, готовность оказать помощь, поддержку в работе, прислушаться к разумному совету, предложению коллеги, не подавить его инициативу, доброжелательность и т.д. Наличие таких качеств не только положительно влияет на эффективность

педагогической работы, но и способствует удовлетворенности в труде воспитателя-коллеги.

- Педагогическая рефлексия. От способности к педагогической рефлексии во многом зависит успешность профессиональной деятельности воспитателя. Рефлексия подразумевает умение анализировать проделанные шаги, оценить полученные результаты и сравнить их с запланированной целью. На основе полученных выводов воспитатель дошкольного образования корректирует последующую деятельность для того, чтобы получить лучшие результаты.

- Творчество. В процессе преобразующей деятельности воспитателю постоянно приходится вести творческий поиск наиболее оптимальных решений педагогических задач, организовывать смелые и тонкие эксперименты, ибо в своей основе «педагогический труд - настоящий творческий труд стоит близко к научному исследованию. Эта близость заключается, прежде всего, в анализе фактов и необходимости предвидеть». Все это требует от него самостоятельности, находчивости, способности к творчеству [33].

Профессию воспитателя детского сада можно отнести, согласно классификации Е.А. Климова, к сложным гностически-преобразующим специальностям. Успеху в гностической деятельности способствуют, как известно, наблюдательность, интерес к свойствам определенных объектов (в данном случае к ребенку), высокая работоспособность [22]. Преобразующая деятельность воспитателя требует таких личностных качеств, как склонность к процессу и результату оказанного воздействия, достаточно развитый практический ум.

Влияние взрослого на ребенка протекает чаще всего путем бесед, игр, занятий, развлечений и т.п. Успеху в этом процессе в значительной степени способствуют эмоциональная выразительность, общительность педагога. Из необходимых качеств личности воспитателя также можно выделить:

добросовестность, требовательность к себе, инициативность, терпение и выдержку.

Современному воспитателю сегодня необходимо наличие специальной профессиональной подготовки. Воспитатель дошкольного образования должен владеть новейшими технологиями в области обучения и воспитания детей, а также обладать широкой эрудицией, педагогической интуицией, высокоразвитым интеллектом и высоким уровнем нравственной культуры.

Важную роль в профессии воспитателя играет способность управлять собой и другими людьми, не раздражаться, своевременно и незаметно для окружающих преодолеть, «погасить» в себе негативные реакции в ответ на непослушание ребенка, некорректное поведение родителей и т.п. Работа воспитателя требует проявления эмоциональной устойчивости, сдержанности, терпения, выдержки.

Труд воспитателя специфичен. Он продолжает трудиться и в нерабочее время: анализирует проведенные занятия, продумывает предстоящие, накапливает новую информацию. Особенность труда воспитателя заключается в том, что даже после прекращения работы мысли о ней сохраняются еще долго. А это при определенных условиях ведет к перегрузке и возникновению неврозов.

Угнетающее действие хронического стресса может вызывать депрессии, психосоматические заболевания, психологические проблемы личности, имеющей низкую профессиональную мотивацию, не стремящейся к повышению квалификации и карьерному росту, имеющей те или иные деформации и деструкции, отклонения от гармоничной линии профессионального развития.

Решая вопросы профессиональной квалификации воспитателя, его этических и моральных качеств, обеспечения социального комфорта в условиях затянувшегося социально-экономического кризиса, не следует забывать, что его профессиональное долголетие во многом определяется и зависит от состояния здоровья, как физического, так и психологического.

Термин «психологическое здоровье» введен сравнительно недавно, тем не менее, описываемые этим понятием личностные особенности давно являлись предметом исследования многих авторов (Б.С. Братусь, Л.В. Марищук, К. Рождерс, В.И. Слободчиков и др.) и рассматривались в различных аспектах. Психологическое здоровье тесно связано с высшими проявлениями человеческого духа и позволяет выделить собственно психологический аспект проблемы здоровья личности в отличие от медицинского, социологического, философского и других аспектов.

Критериями психологического здоровья являются хорошо развитая рефлексия, стрессоустойчивость, умение находить собственные ресурсы в трудной ситуации, полнота эмоциональных и поведенческих проявлений личности, опора на собственную внутреннюю сущность, самоприятие и умение справляться со своими эмоциональными трудностями без ущерба для окружающих, «самообъективность» как четкое представление о своих сильных и слабых сторонах, наличие системы ценностей, содержащих главную цель и придающей смысл всему, что делает человек.

Мы уже описали факторы, влияющие на быстроту возникновения стрессового состояния. К ним относятся физиологические, психические, нейродинамические особенности индивида, которые включают в себя эмоциональную устойчивость человека, индивидуальную устойчивость организма, барьер психической адаптации, силу-слабость нервной системы, толерантность личности, имеющийся опыт личности в переживании напряженной ситуации.

Состояние психологического дискомфорта педагога на протяжении ряда лет способствует возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качествах негативных черт [34]. В этой связи следует указать на факторы, которые оказывают существенное влияние на психологическое здоровье воспитателя: психическое (эмоциональное) выгорание, являющееся формой профессиональной деформации личности; «кризис гратификации», рассматриваемый как противоречие между высоким

уровнем энергетических затрат и низким вознаграждением и приводящий к неудовлетворенности результатами своей деятельности, фрустрации. При этом фрустрированность, тревожность и выгорание являются проявлениями стресса [6].

Итак, труд воспитателя связан с периодическим, иногда довольно длительным и интенсивным воздействием (или ожиданием воздействия) экстремальных значений профессиональных, социальных, экологических факторов, которое сопровождается негативными эмоциями, перенапряжением физических и психических функций, деструкцией деятельности. На этом основании данное состояние можно считать типичной формой профессионального стресса.

Эмоциональные основания специфики педагогической деятельности, роль их причинно-следственных отношений в обеспечении эффективности труда педагога определяют, в свою очередь, необходимость рассмотреть возможность и целесообразность выделения такой специфической формы профессионального (по предмету) и психологического (по процессу, механизмам регуляции) стресса, как эмоциональный стресс педагога.

Стрессоустойчивость воспитателя характеризуется сочетанием эмоциональных, волевых, интеллектуальных компонентов психической деятельности, которые способствуют успешному решению сложных и ответственных профессиональных задач.

Роль стрессоустойчивости в профессиональной деятельности педагога напрямую связана со структурами его внутреннего мира (убеждениями, устремлениями, ценностями). Педагог, например, обладающий, высокой стрессоустойчивостью, воспринимает проблемные ситуации, возникающие в профессиональной деятельности, не как стрессовые, угрожающие, а как требующие разрешения, что стабилизирует его профессиональную направленность. Педагогическая компетентность является гармоничным сочетанием стрессоустойчивости, необходимая для успешного осуществления педагогической деятельности [14].

Итак, профессия воспитателя дошкольного образования относится к разряду стрессогенных, требующих от него больших резервов, самообладания и саморегуляции. Труд педагога-воспитателя входит в число наиболее напряженных в эмоциональном плане видов деятельности. Задача формирования стрессоустойчивой личности педагога предполагает изучение его индивидуально-типологических особенностей, что позволит не только предупредить профессиональное выгорание, укрепить здоровье, но и совершенствовать его взаимодействие с воспитанниками.

Глава 2. Изучение связи индивидуально-психологических характеристик воспитателей ДОУ с их показателями стрессоустойчивости

2.1. Описание процедуры и методов исследования

Проведенное исследование было направлено на изучение связи индивидуально-психологических характеристик воспитателей ДОУ с их показателями стрессоустойчивости. Всего в исследовании приняли участие 22 воспитателя ДОУ.

Исследование проводилось с использованием таких психодиагностических методик, как:

1. Методика И.А. Усатова «Тест на определение уровня стрессоустойчивости личности» [46];
2. Методика диагностики психодинамических свойств Б.Н. Смирнова, для диагностики таких свойств темперамента, как экстраверсия / интроверсия, эмоциональная возбудимость / уравновешенность, ригидность / пластичность, высокая / низкая активность;
3. Методика измерения уровня тревожности Тейлора, направленная на выявление уровня тревоги;
4. Методика «Склонность к экзальтированности» (В.В. Бойко).

Ниже приведено описание используемых методик.

Тест на определение уровня стрессоустойчивости личности включает 38 утверждений. Испытуемому предлагается ответить, насколько часто эти утверждения характерны для них. В бланке ответов отмечается один из вариантов ответа по каждому утверждению в нужной графе.

Интерпретация результатов проводится в соответствии с набранным количеством баллов.

0-11 баллов - высокий уровень стрессоустойчивости. Человек с таким уровнем стрессоустойчивости четко определяет цели и пути их достижения,

умеет и стремится рационально распределять время, может долгое время работать с большим напряжением сил. Непредвиденности, как правило, не выбивают его из колеи. Как правило, такие люди не склонны раздражаться и винить других и себя в происходящих событиях.

12-23 балла - уровень стрессоустойчивости выше среднего. Индивид с таким уровнем стрессоустойчивости уверен в себе, сильные потрясения воспринимает как урок в жизни и включает механизмы самооценки и значимости, умеет проявлять свои сильные стороны и быстро восстанавливать своё психическое состояние. Такой человек ведет себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеет регулировать свои собственные эмоции.

24-44 балла - средний уровень стрессоустойчивости, который соответствует в меру напряженной жизни активного человека. Ситуации оказывают немалое влияние на его жизнь, и он им не очень активно сопротивляется. Его стрессоустойчивость снижается с увеличением стрессовых ситуаций в жизни. Такой человек не всегда правильно и адекватно ведет себя в стрессовой ситуации. Иногда он умеет сохранять самообладание, но бывают также случаи, когда незначительные события нарушают эмоциональное равновесие.

45-56 баллов - уровень стрессоустойчивости ниже среднего. У индивида с таким уровнем стрессоустойчивости проявляются цепкие реакции физических и умственно-психических нарушений. Он вынужден часть своих ресурсов тратить на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса. Такие люди характеризуются высокой степенью переутомления и истощения. Они часто теряют самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеют владеть собой.

более 57 баллов - низкий уровень стрессоустойчивости. Такой человек уязвим для стресса, очень чувствителен к нагрузкам, поэтому вынужден большую часть своих ресурсов тратить на борьбу со стрессом. Для него характерно стремление к конкуренции, достижению цели, обычно он не

удовлетворен собой и обстоятельствами и начинает рваться к новой цели. Часто проявляет агрессивность, нетерпеливость или отстраненность.

В ходе обработки диагностических данных мы выделили три показателя стрессоустойчивости:

- высокий и выше среднего уровень стрессоустойчивости;
- средний уровень;
- низкий и ниже среднего уровень стрессоустойчивости.

Методика диагностики психодинамических свойств Б.Н. Смирнова позволяет выявить ряд полярных свойств темперамента: экстраверсию/интроверсию, эмоциональную возбудимость/эмоциональную уравновешенность, темп реакций (быстрый/медленный), активность (высокая/низкая).

Шкала «экстраверсия/интроверсия»:

- 0-14 баллов - интровертированность. Человек с такими показателями спокойный, погруженный в свои переживания человек. Он планирует свои действия заблаговременно, любит во всем порядок и держит свои чувства под строгим контролем. Такой человек склонен общаться с близкими, хорошо знакомыми людьми, он постоянен в своих привязанностях. Для него сложной является ситуация вынужденных контактов.

- 15-26 баллов - экстравертированность. Человек с такими характеристиками отличается общительностью, не любит долго и заниматься систематической работой. У него проявляется стремление к различного рода возбуждениям (как положительным, так и отрицательным). Он склонен к риску, действует под влиянием момента, импульсивен, в жизни предпочитает действие и движение, бывает вспыльчивым, эмоции и чувства не всегда контролируются. Из положительных черт отмечается: энергичность, инициативность, энтузиазм, стремление к освоению нового.

Шкала «ригидность/пластичность»:

- 0-10 баллов - пластичность.

Пластичность (лабильность) - одно из свойств нервной системы, характеризующее скорость возникновения и прекращения нервных процессов.

- 11-23 балла - ригидность.

Ригидность - затрудненность в изменении намеченной субъектом программы деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки. Выражается: 1) в косности аффективных (эмоциональных) откликов на изменяющиеся объекты эмоций; 2) в малоподвижности перестройки системы мотивов в обстоятельствах, требующих от субъекта гибкости и изменения характера поведения; 3) в трудностях перестройки восприятия и представлений в изменившейся ситуации.

Шкала «эмоциональная возбудимость/ уравновешенность»:

- 0-12 баллов - эмоциональная уравновешенность.

Высокая эмоциональная уравновешенность характеризует индивида как выдержанного, сдержанного, терпеливого, немногословного, степенного, благоразумного, уравновешенного, ровного в общении, воздержанного от гнева и невозмутимого в ситуации стресса. Это психологически устойчивая личность, которая хорошо адаптируется к социальной среде.

- 13-20 баллов - эмоциональная возбудимость.

Личность эмоционально неустойчивая, подвержена всевозможным психологическим отклонениям, которые ведут к неуравновешенности. Чувствительный, уязвимый, мучается от неприятностей в жизни. Эмоционально тонко чувствующий, деликатный, восприимчивый к отрицательным сигналам извне, стыдливый, смущающийся. Принимает все близко к сердцу, неуверенный в себе и боязливый. Могут проявляться закомплексованность, пугливость, неуверенность в себе, напряженность эмоций.

Шкала «быстрота реакции/медлительность»

- 0-9 баллов - медлительность.

- 10-22 баллов - быстрота реакции.

Реакция - действие, состояние, процесс, возникающее в ответ на какое-либо воздействие, раздражитель, впечатление. Реакция - акт поведения, возникающая в ответ на определенное воздействие.

Шкала «активность/пассивность»:

- 0-14 баллов - пассивность.
- 15- 26 баллов - активность.

Активность характеризуется обусловленностью производимых действий, произвольностью (наличием цели субъекта), значительной устойчивостью деятельности в отношении принятой цели.

В предпринятом нами исследовании были использованы шкалы экстраверсия / интроверсия, ригидность / пластичность и активность / пассивность.

Методика измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т.А. Немчинова) направлена на выявление уровня тревоги.

В результате проведения данного опросника, состоящего из 50 утверждений, выделяют следующие уровни тревожности личности:

- 40-50 баллов - показатель очень высокого уровня тревожности;
- 25-40 баллов - свидетельствуют о высоком уровне тревожности;
- 15-25 баллов - о среднем (с тенденцией к высокому) уровне тревожности;
- 5-15 баллов - о среднем (с тенденцией к низкому) уровне тревожности;
- 0-5 баллов - свидетельствуют о низком уровне тревожности.

Методика «Склонность к экзальтированности» В.В. Бойко содержит 12 вопросов.

За каждый утвердительный ответ начисляется по 1 баллу. Подсчитывается сумма баллов.

Если испытуемый набирает 10-12 баллов, то у него отчетливо выражена экзальтированность;

- 5-9 - тенденция к экзальтированности;

4 балла и меньше - экзальтированность как эмоциональный стереотип поведения отсутствует.

Экзальтация - восторженно-возбужденное состояние, а экзальтированность - склонность к частым и резким эмоциональным колебаниям, легкость перехода в полярные состояния, яркость и глубина эмоциональных проявлений.

В качестве метода математико-статистической обработки данных был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена, который позволяет выявить силу и направление корреляционных связей.

2.2. Анализ результатов исследования и их интерпретация

На первом этапе исследования испытуемым была предложена методика И.А. Усатова «Тест на определение уровня стрессоустойчивости личности». Автор методики выделил пять уровней стрессоустойчивости: высокий, выше среднего, средний, ниже среднего и низкий. В ходе обработки диагностических данных мы выделили три показателя стрессоустойчивости, объединив высокий и выше среднего уровни стрессоустойчивости, а также уровни низкий и ниже среднего. Анализ полученных данных проводился по показателям высокого, среднего и низкого уровня стрессоустойчивости.

К высокому уровню были отнесены результаты ниже 23 баллов, к низкому уровню - выше 44 баллов. Средний уровень стрессоустойчивости находится в диапазоне от 24 до 44 баллов.

Таблица 1

Показатели уровня стрессоустойчивости испытуемых

Уровни	Количество человек	Процентный показатель
высокий	7 человек	32%
средний	10 человек	45%
низкий	5 человек	23%

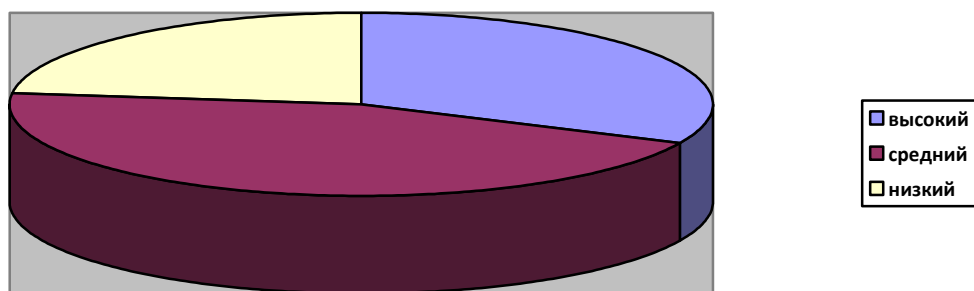


Рис. 1. Соотношение уровней стрессоустойчивости воспитателей исследуемой группы

По результатам диагностики почти у половины воспитателей исследуемой группы средний уровень стрессоустойчивости.

Средний уровень стрессоустойчивости позволяет сохранять самообладание в большинстве ситуаций. Однако ситуации, связанные с дефицитом времени, ситуацией неопределенности, с большой информационной нагрузкой, с увеличением степени ответственности могут вызвать состояние умеренного стресса. Это состояние также может быть вызвано межличностными и внутриличностными конфликтами. Индивиды со средним уровнем стрессоустойчивости, находясь в состоянии умеренного стресса, активизируют свою деятельность, и их результативность может быть выше, чем в спокойном состоянии.

Для 32% испытуемых характерна стрессоустойчивость выше среднего уровня. Высокий уровень стрессоустойчивости позволяет человеку регулировать свои эмоции и сохранять самообладание в ситуациях разной степени напряженности и сложности. Как правило, люди с таким уровнем стрессоустойчивости сдержаны в общении, не склонны раздражаться, винить других в происходящих событиях, как и нести груз ответственности за все происходящие события. Отметим, что из семи испытуемых этой подгруппы пять имеют тенденцию к высокой стрессоустойчивости. Только двое воспитателей нашей выборки имеют показатели высокого уровня стрессоустойчивости.

Низкий уровень исследуемой характеристики продиагностирован у 23% испытуемых. Низкая стрессоустойчивость свидетельствует о предрасположенности к развитию психического выгорания. Для людей с низким уровнем стрессоустойчивости характерна повышенная утомляемость, потеря контроля над происходящими событиями, а также потеря способности владеть собой в стрессогенных ситуациях.

Присутствие в дошкольных образовательных учреждениях специалистов с низкой стрессоустойчивостью может быть источником многих проблем. Полученные данные, указывающие на то, что почти четверть воспитателей имеют низкий уровень стрессоустойчивости, свидетельствуют о необходимости повышения и укрепления психологического здоровья педагогов и профилактики эмоционального выгорания.

Далее исследование проводилось по методике диагностики психодинамических свойств Б.Н. Смирнова. С помощью этой методики изучались такие свойства темперамента, как экстраверсия / интроверсия, ригидность / пластичность и активность / пассивность.

Рассмотрим результаты диагностики по показателю экстраверсии / интроверсии.

Таблица 2

Показатели экстраверсии/интроверсии у испытуемых с разным уровнем стрессоустойчивости

Уровень стрессоустойчивости экстраверсия / интроверсия	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
экстраверты	2 человека (28%)	7 человек (70%)	4 человека (80%)
интроверты	5 человек (72%%)	3 человека (30%)	1 человек (20%)

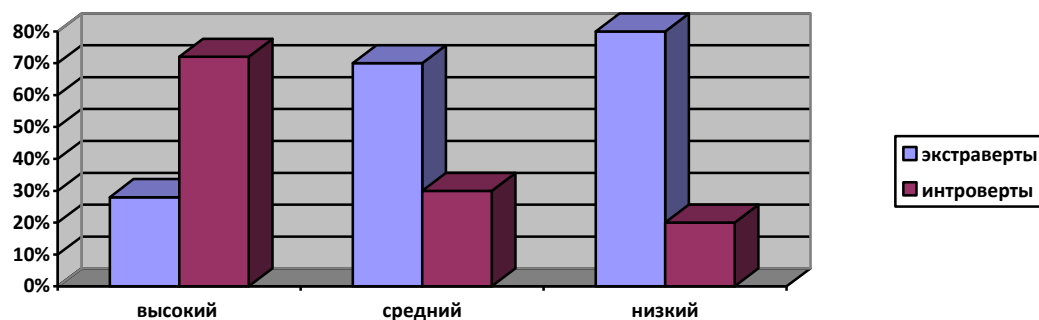


Рис. 2. Соотношение показателей экстраверсии / интроверсии в группах испытуемых с разным уровнем стрессоустойчивости

Экстраверсия, как известно, связана с высокой внешней реактивностью и низкой интрапсихической активностью, с обращенностью человека вовне. Интроверсия же, напротив, проявляется внешней пассивностью при высокой интрапсихической активности.

Полученные нами диагностические данные указывают на связь низкого уровня стрессоустойчивости с экстравертированностью и высокого уровня стрессоустойчивости с интровертированностью.

На фоне эмоционально напряженных ситуаций в первом случае поведение и переживания характеризуются эмоциональной неустойчивостью, склонностью к повышенной импульсивности, низким самоконтролем. Избыточная выраженность экстравертированности препятствует выстраиванию адаптивного поведения в стрессовых ситуациях.

Устойчивость к стрессу подкрепляется вдумчивым и системным подходом к решению проблем, свойственным лицам с интровертированной направленностью. Интроверты обладают осторожностью и чувствительностью к средовым изменениям. Такие их характеристики могут играть охранительную роль, что позволяет этим лицам избегать стрессовых ситуаций.

Мы проверили связь уровня стрессоустойчивости с показателем экстравертированности / интровертированности с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

Результат: $r_s = 0.736$

Критические значения для $N = 22$

N	p	
	0.05	0.01
22	0.43	0.54

Таким образом, корреляция между уровнем стрессоустойчивости и показателем экстраверсии / интроверсии статистически значима.

Рассмотрим результаты диагностики ригидности / пластичности.

Таблица 3

Показатели ригидности / пластичности у испытуемых с разным уровнем стрессоустойчивости

Уровень стрессоустойчивости	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
ригидность / пластичность			
ригидность	2 человека (28%)	6 человек (60%)	3 человека (60%)
пластичность	5 человек (72%)	4 человека (40%)	2 человека (40%)

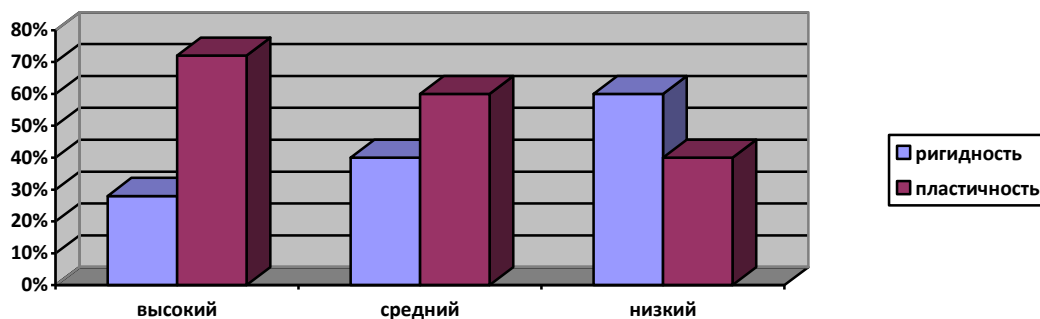


Рис. 3. Соотношение показателей ригидности / пластичности в группах испытуемых с разным уровнем стрессоустойчивости

Ригидность означает затрудненность в изменении намеченной субъектом программы деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки. Ригидность может выражаться в бедности эмоционального репертуара, косности аффективных откликов на изменяющиеся объекты эмоций. Ригидность проявляется также в низкой динамике перестройки мотивов в обстоятельствах, требующих от субъекта гибкости и изменения характера поведения.

Диагностические данные указывают на то, что стрессоустойчивость свойственна лицам как с ригидно-интровертными тенденциями, так и с пластично-интровертными. Устойчивость к стрессу в первом случае определяется вдумчивым и системным подходом к решению проблем, во втором - гибкостью, адаптивностью и готовностью к переменам.

Стрессонеустойчивых характеризует большая ригидность по отношению к внешним событиям. Они не склонны менять свое поведение и адаптироваться к меняющимся обстоятельствам. Незыблемость их установок и понятий не позволяет им своевременно принять меры по устранению или снижению напряжения в стрессогенной ситуации. Неблагоприятное внешнее событие или предполагаемая его возможность для них стресс. В самой же критической ситуации такие индивиды могут быть крайне возбудимы и неуравновешенны. Они малоэффективны в напряженные моменты и в динамических ситуациях.

Мы проверили связь уровня регуляции в стрессе с показателем ригидности / пластичности с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Результат: $r_s = 0.409$

Корреляция между уровнем стрессоустойчивости и показателем ригидности / пластичности не достигает уровня статистической значимости.

Результаты ряда исследований указывают на то, что пластичность обеспечивает эффективность в динамических, быстро меняющихся условиях. Ригидность же, как индивидуально-психологическая характеристика играет зачастую «охранительную» роль в неблагоприятно складывающихся

обстоятельствах, не позволяя человеку сразу «погружаться» в стрессовую ситуацию. В других случаях ригидность обуславливает «застывание» индивида в стрессовой ситуации, обедняя репертуар его адаптивной деятельности и деятельности по выходу из неблагоприятно складывающихся обстоятельств.

Таким образом, полученные нами результаты указывают на «избирательность» свойства ригидности / пластичности в плане его участия в формировании стрессоустойчивости индивида.

Мы исследовали также связь уровня стрессоустойчивости с показателем активности / пассивности.

Таблица 4

Показатели активности/пассивности у испытуемых с разным уровнем стрессоустойчивости

Уровень стрессоустойчивости \ активность / пассивность	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
активность	3 человека (43%)	6 человек (60%)	3 человека (60%)
пассивность	4 человека (57%)	4 человека (40%)	2 человека (40%)

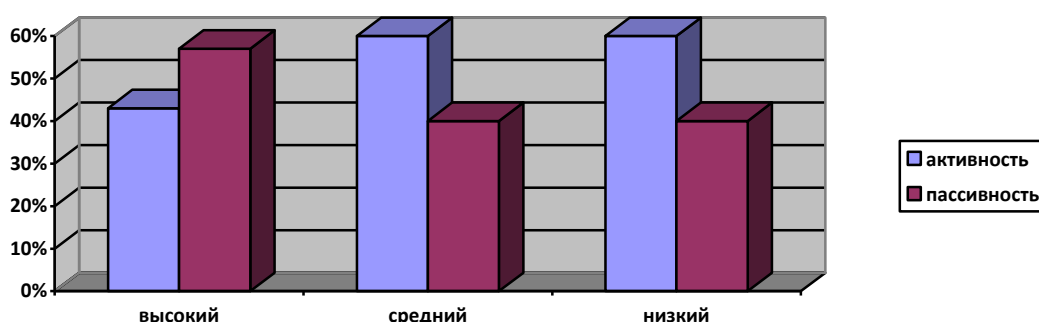


Рис. 4. Соотношение показателей активности / пассивности в группах испытуемых с разным уровнем стрессоустойчивости

Активность характеризуется наличием цели, произвольностью и определенной устойчивостью в отношении принятой цели.

Графические данные позволяют увидеть, что пассивность обеспечивает толерантность к стрессогенным ситуациям у лиц с высокими показателями стрессоустойчивости. В этой группе «пассивных» больше, чем «активных» (57% и 43% соответственно). Устойчивость «пассивных» испытуемых к стрессу можно объяснить тем, что они адекватно оценивают текущую ситуацию по своим силам (возможностям) и не расходуют свою энергию на труднодостижимые цели. Стрессоустойчивых «активных» испытуемых можно охарактеризовать как позитивно настроенных субъектов, которые верят в свои силы и успех, предпринимают активные действия для того, чтобы добиться желаемых целей. В трудных ситуациях они используют проблемно-ориентированные стратегии преодоления стресса.

Среди испытуемых со средним и низким уровнем стрессоустойчивости распределение показателей пассивности / активности одинаковое – 60% и 40% соответственно. Полученные данные указывают на то, что избыточная активность может препятствовать выстраиванию адаптивного поведения в стрессовых ситуациях. Лица с высокими показателями активности и низкими показателями стрессоустойчивости часто проявляют негативистические реакции в ситуациях фрустрации. Их активность часто имеет деструктивный характер. В напряженных ситуациях они используют агрессивные стратегии преодолевающего поведения.

В то же время, пассивная позиция, стратегия ухода от решения проблем может пролонгировать неблагоприятную ситуацию, усугубить её и, тем самым, истощить ресурсы адаптации и преодоления стрессогенных обстоятельств.

Мы проверили связь уровня регуляции в стрессе с показателем активности / пассивности с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Результат: $r_s = 0.378$.

Таким образом, корреляция между уровнем стрессоустойчивости и показателем активности / пассивности не достигает уровня статистической значимости.

В отношении этого показателя мы также можем говорить о его «избирательности» в процессе формирования стрессоустойчивости индивида.

Полученные по методике Б.Н. Смирнова данные свидетельствуют о том, что такие показатели, как ригидность / пластичность и активность / пассивность по-разному участвуют в стрессоустойчивости индивида. По тому, насколько субъект активен или насколько он пластичен нельзя прогнозировать его стратегию поведения в стрессовой ситуации. Сами по себе эти свойства не обеспечивают устойчивости к стрессу.

Обратимся к результатам по методике измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т.А. Немчинова).

Таблица 5

Результаты диагностики уровня тревожности

Уровни	Количество человек	Процентный показатель
высокий	6 человек	27%
средний (с тенденцией к высокому)	9 человек	41%
средний (с тенденцией к низкому)	7 человек	32%

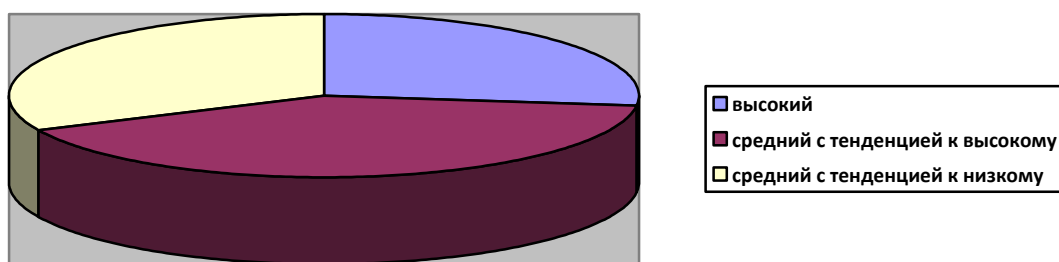


Рис. 5. Соотношение уровней тревожности у испытуемых исследуемой группы

В группе воспитателей, принимавших участие в исследовании, не оказалось испытуемых как с очень высоким, так и с очень низким уровнем тревожности. Более половины испытуемых имеют высокий и средневысокий

уровень тревожности - 68%. Рассмотрим соотношение показателей тревожности с уровнями стрессоустойчивости.

Таблица 6

Показатели уровня тревожности у испытуемых с разным уровнем стрессоустойчивости

Уровень стрессоустойчивости \ Уровень тревожности	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
высокий	-	1 человек (10%)	5 человек (100%)
средний (тенденция к высокому)	-	9 человек (90%)	-
средний (тенденция к низкому)	7 человек (100%)	-	-

Рис. 4. Соотношение показателей активности / пассивности в группах испытуемых с разным уровнем стрессоустойчивости

У всех испытуемых с высоким уровнем стрессоустойчивости средние показатели тревожности с тенденцией к низкому. У всех воспитателей с низкой стрессоустойчивостью уровень тревожности выше среднего. В группе испытуемых со средним уровнем стрессоустойчивости преобладает средний уровень тревожности с тенденцией к высокому.

Как известно, умеренная тревожность усиливает поведенческую активность, включает механизмы адаптации в стрессогенной ситуации. Но тревожность может не только стимулировать активность, но и способствовать разрушению недостаточно адаптивных поведенческих стереотипов, замещению их более адекватными формами поведения. Высокий уровень тревожности препятствует формированию адаптационного поведения, приводит к поведенческой дезорганизации.

Мы проверили связь уровня стрессоустойчивости с показателем уровня тревожности с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Результат: $r_s = 0.825$. Корреляция между уровнем стрессоустойчивости и уровнем тревожности статистически значима.

И, в заключение, рассмотрим результаты диагностики по методике «Склонность к экзальтированности» В.В. Бойко.

Таблица 7

Показатели склонности к экзальтированности у испытуемых с разным уровнем стрессоустойчивости

Уровень стрессоустойчивости \ Склонность к экзальтированности	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
выраженная	-	1 человек (10%)	3 человека (60%)
тенденция	4 человека (57%)	8 человек (80%)	2 человека (40%)-
отсутствует	3 человека (43%)	1 человек (10%)	-

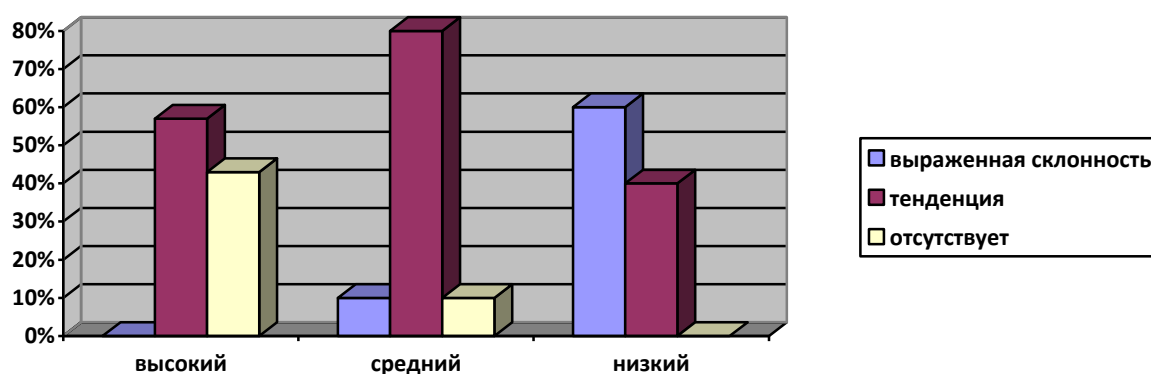


Рис. 4. Соотношение показателей активности / пассивности в группах испытуемых с разным уровнем стрессоустойчивости

Показатель экзальтированности отражает склонность к частым и резким эмоциональным перепадам. Графические данные указывают на отчетливую связь экзальтированности и тенденцию к ней у лиц с низким уровнем стрессоустойчивости.

У людей, склонных к экзальтированности, потребность в эмоциональной привязанности, глубоких эмоциональных переживаний является ведущей и поэтому легко травмируемой мишенью. Кроме того

склонность к экзальтированности может создавать трудности для социальной адаптации в силу повышенной чувствительности индивида. Выраженная эмоциональная неустойчивость усиливается в ситуациях, связанных с блокированием потребностей.

Мы проверили связь уровня стрессоустойчивости с показателем склонности к экзальтированности с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Результат: $r_s = 0.833$. Корреляция между уровнем стрессоустойчивости и склонностью к экзальтированности статистически значима.

Итак, в результате проведенного исследования обнаружена положительная корреляционная связь между устойчивостью к стрессу и интровертированностью. Не обнаружено статистически значимой связи между стрессоустойчивостью и такими психодинамическими характеристиками, как активность / пассивность и ригидность / пластичность. Отрицательную связь с устойчивостью к стрессу обнаруживает высокий уровень тревожности и склонность к экзальтированности.

Выводы

Проведенное исследование было направлено на изучение связи индивидуально-психологических характеристик воспитателей ДОО с их показателями стрессоустойчивости.

Было выдвинуто предположение о существовании связи показателей стрессоустойчивости с такими индивидуально-психологическими характеристиками воспитателей, как тревожность, ригидность, экстраверсия, активность и склонность к экзальтированности.

В исследовании приняли участие 22 воспитателя дошкольных образовательных учреждений.

Исследование проводилось с использованием таких психодиагностических методик, как:

1. Тест на определение уровня стрессоустойчивости личности И.А. Усатова;
2. Методика измерения уровня тревожности Тейлора, направленная на выявление уровня тревоги;
3. Методика диагностики психодинамических свойств Б.Н. Смирнова;
4. Методика «Склонность к экзальтированности» В.В. Бойко.

В качестве метода математико-статистической обработки данных был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

В ходе исследования были получены следующие результаты:

- Почти у половины воспитателей исследуемой группы (45%) средний уровень стрессоустойчивости. Для 32% испытуемых характерна стрессоустойчивость выше среднего уровня, низкий уровень стрессоустойчивости продиагностирован у 23% испытуемых.
- Выявлена связь низкого уровня стрессоустойчивости с экстравертированностью и высокого уровня стрессоустойчивости с

интровертированностью. Корреляция между уровнем стрессоустойчивости и показателем экстраверсии / интроверсии статистически значима.

- Стрессоустойчивость свойственна испытуемым как с ригидно-интровертными тенденциями, так и с пластично-интровертными. Корреляция между уровнем стрессоустойчивости и показателем ригидности / пластичности не достигает уровня статистической значимости.

- У испытуемых с высокими показателями стрессоустойчивости. В этой группе «пассивных» больше, чем «активных» (57% и 43% соответственно). Среди испытуемых со средним и низким уровнем стрессоустойчивости распределение показателей пассивности / активности одинаковое – 60% и 40% соответственно. Корреляция между уровнем стрессоустойчивости и показателем активности / пассивности не достигает уровня статистической значимости.

- В группе воспитателей, принимавших участие в исследовании, не оказалось испытуемых как с очень высоким, так и с очень низким уровнем тревожности. Более половины испытуемых имеют высокий и средневысокий уровень тревожности - 68%. У всех испытуемых с высоким уровнем стрессоустойчивости средние показатели тревожности с тенденцией к низкому. У всех воспитателей с низкой стрессоустойчивостью уровень тревожности выше среднего. В группе испытуемых со средним уровнем стрессоустойчивости преобладает средний уровень тревожности с тенденцией к высокому. Корреляция между уровнем стрессоустойчивости и уровнем тревожности статистически значима.

Выявлена статистически значимая корреляция между уровнем стрессоустойчивости и склонностью к экзальтированности.

Заключение

Актуальность исследований детерминант устойчивости к психическому стрессу работников дошкольных образовательных учреждений обусловлена тем, что профессия воспитателя является одной из наиболее эмоционально напряженных и входит в группу профессий с большим количеством стрессоров. Стрессы воспитателей вызваны огромной ответственностью, а также интенсивным общением и взаимодействием с воспитанниками и их родителями. Деятельность воспитателя сопряжена с многочисленными факторами, ухудшающими состояние здоровья, связанными как с высокой психоэмоциональной нагрузкой, так и с рядом экономических и социальных факторов - уровень зарплаты и характер материального стимулирования; стратегии и стиль руководства администрации; особенности межличностных отношений членов педагогического коллектива и многое другое.

Часто возникающие профессиональные стрессовые ситуации приводят к хроническому повседневному напряжению, эмоциональному переутомлению, деперсонализации, мотивационно-установочному редуцированию и в результате к личной деформации педагогов.

Потеря душевных и социальных ресурсов, субъективного благополучия приводит к нарушениям психического, физического и социального здоровья. Присутствие в дошкольных образовательных учреждениях специалистов с низкой стрессоустойчивостью свидетельствуют о необходимости повышения и укрепления психологического здоровья педагогов и профилактики эмоционального выгорания.

Полученные в данном исследовании диагностические данные могут быть использованы профориентационной работе со старшеклассниками, а также в работе педагога-психолога с педагогическим коллективом дошкольных общеобразовательных учреждений.

Список используемых источников

1. Аболин ЛМ. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. - Казань: Издательство Казанского университета, 1987. - 264 с.
2. Александров Ю.И. Психофизиология: Учебник для вузов. - 3-е изд., доп. и перераб. - СПб.: Питер, 2012. - 464 с.
3. Ахмерова С.Г. Профессиональная деятельность и здоровье педагога / С.Г. Ахмерова. - М.: Арсенал образования, 2010. - 160 с.
4. Ашихмина О.А. Эмоциональная устойчивость психологов системы образования на разных этапах профессионализации / Диссертация на соискание уч. ст. канд. психол. наук. - М., 2010. - 219 с.
5. Баранов А.А. Психология стрессоустойчивости педагога: теоретические и прикладные аспекты: автореф. дис. ... д-ра психол. наук / А.А. Баранов. - СПб., 2002. - 48 с.
6. Баранов А.А. Трудности педагогического процесса как основной источник стресса педагога. / Сборник статей «Cogito». - Ижевск, Издательский дом «Удмуртский университет, 2000. - С. 24-37.
7. Батаршов А.В. Психология индивидуальных различий: От темперамента к характеру и типологии личности. М.: «Владос», 2000. - 256 с.
8. Безносков С.П. Профессиональная деформация личности / Безносков С.П. - СПб: Речь, 2004. - 272 с.
9. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление - М.: ПЕР СЭ, 2006. - 528 с.
10. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. - М.: Ин-т психологии РАН, 1995. - 136 с.
11. Голицына Н.С. Организация и содержание работы старшего воспитателя ДООУ. - М.: издательство «Скрипторий 2003», 2010. - 104 с.

12. Гордиенко В.Н. Психология удовлетворенности профессионально-педагогической деятельностью / Гордиенко В.Н. Монография. Иркутск. 2009. - 382 с.
13. Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. - СПб.: Речь, 2000. - 507 с.
14. Декина Л.В., Демченко Н.Ю. Стрессоустойчивость в профессиональной деятельности, достигнутая в результате повышения квалификации педагогов ДОУ при переходе к новым образовательным стандартам. <http://www.scienceforum.ru/2015/1248/13083>
15. Журавкова М.В. Профессиональный тип личности и развитие нервно-психического напряжения в педагогической деятельности. Автореф. дис. канд. психол. наук. - Л.: ЛГУ, 1995. - 21с.
16. Зеер Э.Ф. Психология профессий: учеб. пособие для вузов / Э.Ф. Зеер. - 2-е изд. - М : Академический Проект, Фонд «Мир», 2008. - 336 с.
17. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология - СПб.: Издательство «Питер», 2001. - 512 с.
18. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2005. - 412 с.
19. Ильин Е.П. Эмоции и чувства - 2-е изд. - СПб.: Питер, 2009. - 368 с.
20. Катунин А.П. Стрессоустойчивость как психологический феномен / А.П. Катунин // Молодой ученый. -2012. -№ 9. -С. 243-246.
21. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса - М.: Академический Проект, 2009. - 943 с.
22. Климов Е.А. Психология профессионала. - М.: Ин-т практической психологии, Воронеж: МОДЭК, 1996. - 400 с.
23. Кондратьева О.Г. Профессиональный стресс у педагогов: причины, диагностика и профилактика / О.Г. Кондратьева. - Уфа: Изд-во Филиала МГОПУ им. М.А. Шолохова, 2005. - 33 с.

24. Куликов Л.В. Психические состояния: Учебное пособие. - СПб., ЛГОУ, 1999. - 88 с.
25. Куликов Л.В. Психологическая устойчивость личности / Л.В. Куликов // Психогигиена личности: вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики. - СПб.: Питер, 2004. - С. 87-115.
26. Куликов Л.В. Стресс и стрессоустойчивость // Теоретические и прикладные вопросы психологии: Сб. статей. Вып. 1 Ч. 1 - СПб.: изд-во СпбГУ, 1995. - С. 123-132.
27. Личность и профессия: психологическая поддержка и сопровождение: учеб. пособие - М.: Издат. центр «Академия», 2005. - 336 с.
28. Маклаков А.Г. Общая психология. - СПб: Питер, 2008 - 592 с.
29. Мерлин В. Психология индивидуальности - М., 2009. - 544 с.
30. Митина Л.М. Профессиональная деятельность и здоровье педагога / Л.М. Митина, Г.В. Митин, О.А. Анисимова. - М.: Академия, 2005. - 368 с.
31. Никифоров Г.С. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности: теория и практика. - СПб.: Изд-во «Речь», 2010. - 816 с.
32. Приходько Е.Г., Малышевич Т.В. Новая модель воспитательно-образовательной деятельности педагога дошкольного образовательного учреждения. - Краснодар: Мир Кубани, 2006.
33. Профессионально важные психологические качества воспитателя <http://www.detzdrav.com/11104.html>
34. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний в учебной и педагогической деятельности / А.О. Прохоров // Вопросы психологии. – 1991. - № 5. - С. 156-161.
35. Психическая и социально-психологическая адаптация: проблемы теории и практики: Тематический сборник научных трудов/ Отв. ред. М. А. Беребин. - Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2005. - 155 с.

36. Психология здоровья: учеб. для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. - СПб.: Питер, 2003. - 607 с.
37. Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности. - СПб.: «Медицинская пресса», 2002. - 352 с.
38. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. - М.: Книга по требованию, 2012. - 66 с.
39. Столяренко Л.Д. Психология. Учебник для вузов. - СПб.: Питер, 2010. - 592 с.
40. Тарасова Л.Е. Общая психология: конспект лекций - М.: изд-во «Высшее образование», 2009. - 190 с.
41. Теплов Б.М. Психология и психофизиология индивидуальных различий: Избранные психологические труды - М.: Изд-во Московского психолого-социального института; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2009. - 640 с.
42. Човдырова Г.С. Проблемы стресса, психической дезадаптации и повышения стрессоустойчивости личности в условиях социальной изоляции / Г.С. Човдырова. - Тюмень: Тюменская библиотека, 2005. - 287 с.
43. Шадриков В.Д. Личностные качества педагога как составляющие профессиональной компетентности // В.Д. Шадриков // Вестник Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова. - 2006. - №1. - С. 15-21. - (Серия «Психология»).
44. Шевцов С.А. Самокоррекция стресса и депрессии / С. А. Шевцов. - М.: Миклош, 2003. - 114 с.
45. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. - СПб.: Питер, 2006. - 256 с.
46. <http://e-koncept.ru/2016/86148.htm>. Усатов И.А. Авторская методика «Тест на определение уровня стрессоустойчивости личности» // Научно-методический электронный журнал «Концепт». - 2016. - Т. 11. - С. 681-685.

Данные диагностики стрессоустойчивости
(тест на определение уровня стрессоустойчивости личности И.А. Усатова)

№ п/п	Баллы	Уровень стрессоустойчивости
1	29	средний
2	23	выше среднего
3	31	средний
4	48	ниже среднего
5	33	средний
6	11	высокий
7	57	низкий
8	37	средний
9	47	ниже среднего
10	18	выше среднего
11	35	средний
12	21	выше среднего
13	41	средний
14	51	ниже среднего
15	28	средний
16	20	выше среднего
17	23	выше среднего
18	32	средний
19	50	ниже среднего
20	37	средний
21	10	высокий
22	34	средний

Таблица 2

Данные диагностики индивидуально психологических характеристик
(методика диагностики психодинамических свойств Б.Н. Смирнова)

№ п./п	Экстраверсия / Интроверсия	Ригидность/ Пластичность	Активность/ /Пассивность
1	13	10	16
2	7	8	10
3	15	11	17
4	19	10	14
5	16	12	16
6	15	10	15
7	21	14	17
8	15	12	12
9	13	16	11
10	11	9	13
11	12	11	10
12	15	12	16
13	16	10	17
14	20	13	16
15	15	10	14
16	9	8	11
17	11	10	15
18	15	15	18
19	22	9	20
20	12	10	9
21	8	12	8
22	15	11	17

Таблица 3

Результаты диагностики экстраверсии/интроверсии у испытуемых с разным уровнем стрессоустойчивости

Уровень стрессоустойчивости экстраверсия /интроверсия	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
экстраверты	2 человека (28%)	7 человек (70%)	4 человека (80%)
интроверты	5 человек (72%%)	3 человека (30%)	1 человек (20%)

Таблица 4

Результаты диагностики ригидности/пластичности у испытуемых с разным уровнем стрессоустойчивости

Уровень стрессоустойчивости ригидность /пластичность	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
ригидность	2 человека (28%)	6 человек (60%)	3 человека (60%)
пластичность	5 человек (72%)	4 человека (40%)	2 человека (40%)

Таблица 5

Результаты диагностики активности/пассивности у испытуемых с разным уровнем стрессоустойчивости

Уровень стрессоустойчивости активность /пассивность	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
активность	3 человека (43%)	6 человек (60%)	3 человека (60%)
пассивность	4 человека (57%)	4 человека (40%)	2 человека (40%)

Таблица 6

Данные диагностики уровня тревожности
(методика измерения уровня тревожности Тейлора)
у испытуемых с разными показателями стрессоустойчивости

№ п/п	Баллы	Уровень стрессоустойчивости	Уровень тревожности
1	29	средний	15
2	23	выше среднего	11
3	31	средний	17
4	48	ниже среднего	31
5	33	средний	21
6	11	высокий	12
7	57	низкий	27
8	37	средний	16
9	47	ниже среднего	29
10	18	выше среднего	12
11	35	средний	16
12	21	выше среднего	10
13	41	средний	16
14	51	ниже среднего	26
15	28	средний	25
16	20	выше среднего	12
17	23	выше среднего	9
18	32	средний	21
19	50	ниже среднего	28
20	37	средний	17
21	10	высокий	8
22	34	средний	15

Таблица 7

Результаты диагностики уровня тревожности у испытуемых с разным уровнем стрессоустойчивости

Уровень стрессоустойчивости \ Уровень тревожности	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
высокий	-	1 человек (10%)	5 человек (100%)
средний (тенденция к высокому)	-	9 человек (90%)	-
средний (тенденция к низкому)	7 человек (100%)	-	-

Таблица 8

Данные диагностики склонности к экзальтированности
(методика В.В. Бойко)

у испытуемых с разными показателями стрессоустойчивости

№ п/п	Баллы	Уровень стрессоустойчивости	Баллы	Склонность к экзальтированности
1	29	средний	8	тенденция
2	23	выше среднего	5	тенденция
3	31	средний	9	тенденция
4	48	ниже среднего	8	тенденция
5	33	средний	7	тенденция
6	11	высокий	4	отсутствует
7	57	низкий	11	выраженная
8	37	средний	8	тенденция
9	47	ниже среднего	10	выраженная
10	18	выше среднего	6	тенденция
11	35	средний	8	тенденция
12	21	выше среднего	7	тенденция
13	41	средний	9	тенденция
14	51	ниже среднего	9	тенденция
15	28	средний	8	тенденция
16	20	выше среднего	4	отсутствует
17	23	выше среднего	6	тенденция
18	32	средний	9	тенденция
19	50	ниже среднего	11	выраженная
20	37	средний	10	выраженная
21	10	высокий	6	отсутствует
22	34	средний	7	отсутствует

Таблица 9

Результаты диагностики склонности к экзальтированности
у испытуемых с разным уровнем стрессоустойчивости

Уровень стрессоустойчивости \ Склонность к экзальтированности	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
выраженная	-	1 человек (10%)	3 человека (60%)
тенденция	4 человека (57%)	8 человек (80%)	2 человека (40%)-
отсутствует	3 человека (43%)	1 человек (10%)	-

