

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

“САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ И СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ”

(СПбГИПСР)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

ОТЧЕТ

о результатах практики

Наименование практики	Преддипломная практика
Сроки прохождения практики	18.01.21-10.04.21
ФИО научного руководителя	Грищенко Павел Анатольевич
Код учебной группы	ПБЗ-Н-П-2016-1
ФИО студента	Жемчужина Полина Вячеславовна

Цель исследования: разработать программу психологической помощи в преодолении стрессовых ситуаций у педагогических работников.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ литературных источников, посвященных проблеме.
2. Проанализировать особенности стрессовых ситуаций у педагогических работников.
3. Сформулировать теоретические выводы.
4. Разработать программу эмпирического исследования.

5. Подобрать методы и методики исследования.

6. Проанализировать данные.

7. Сформулировать выводы.

8. Разработать рекомендации.

Объект исследования: педагогические работники.

Предмет исследования: психологический стресс.

Методы исследования:

- 1.** Теоретические методы (анализ научной энциклопедической литературы по поставленной проблеме, синтез и систематизация научных данных).
- 2.** Эмпирические методы (диагностика, анализ данных).

Базой исследования является Средняя общеобразовательная школа № 98 с углубленным изучением английского языка Калининского района Санкт-Петербурга.

Этапы исследования:

- Подбор методического аппарата.
- Организация и проведение эксперимента.
- Анализ полученных результатов и интерпретация.

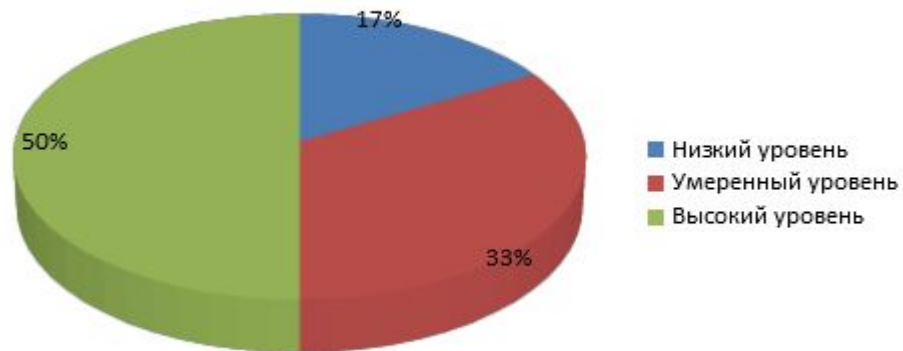
Методы и методики эмпирического исследования

Для решения задач каждого этапа были использованы следующие психологические методы – наблюдение, беседа, и психодиагностические методики:

- «Шкала профессионального стресса» Д. Фонтана
- Методика САН
- «Оценка психической активности, интереса, эмоционального тонуса, напряжения, комфортности» Н. А. Курганского
- Тест личностной и ситуативной тревожности Спилбергера-Ханина

Результаты исследования

Уровень стресса по методике Д. Фонтана

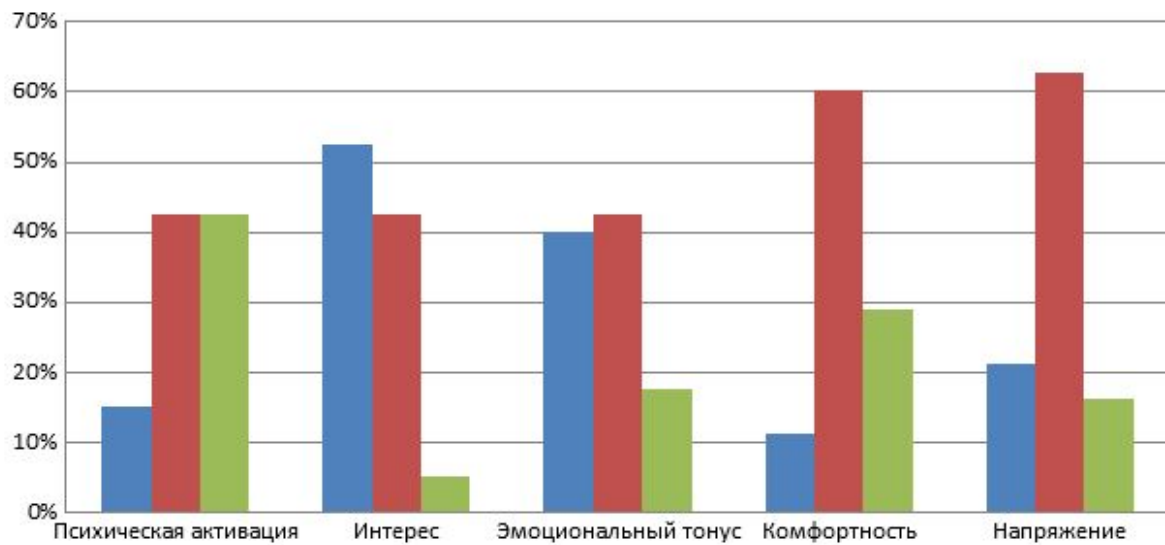


Качественный анализ позволил выявить следующие особенности профессионального стресса в деятельности педагога:

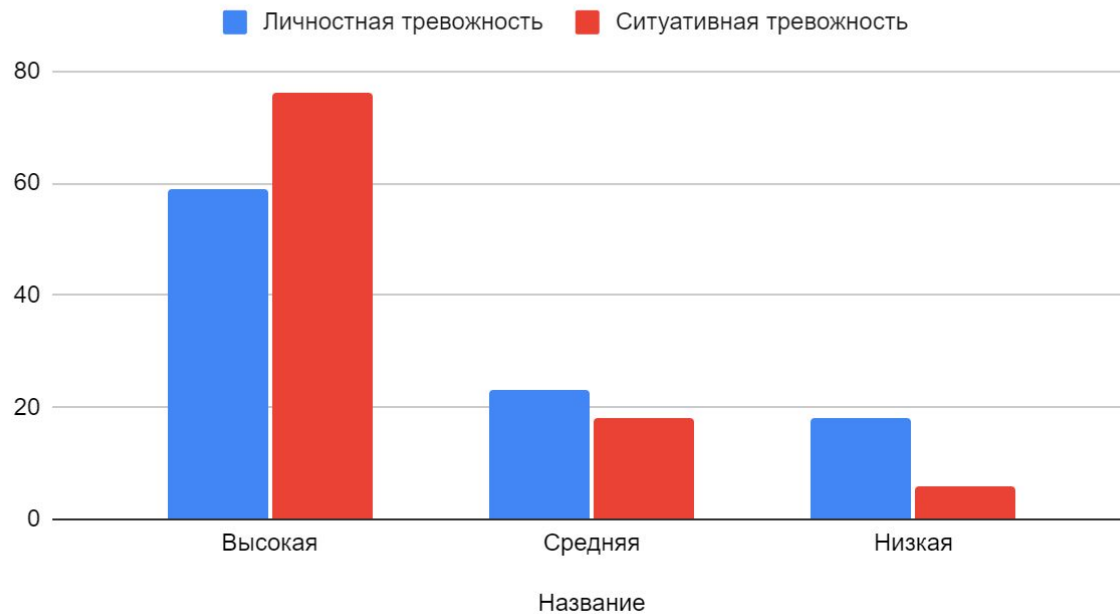
- неспособность сказать «нет», когда тебя просят что-то сделать (отмечают 67 % испытуемых);
- усталость и недостаток энергии (43 %);
- трудности в принятии решений (37 %);
- кратковременные головокружения, учащенные сердцебиения (33 %);
- бессонница по ночам (30 %).

«Оценка психической активности, интереса, эмоционального тонуса, напряжения, комфортности» Н. А. Курганского

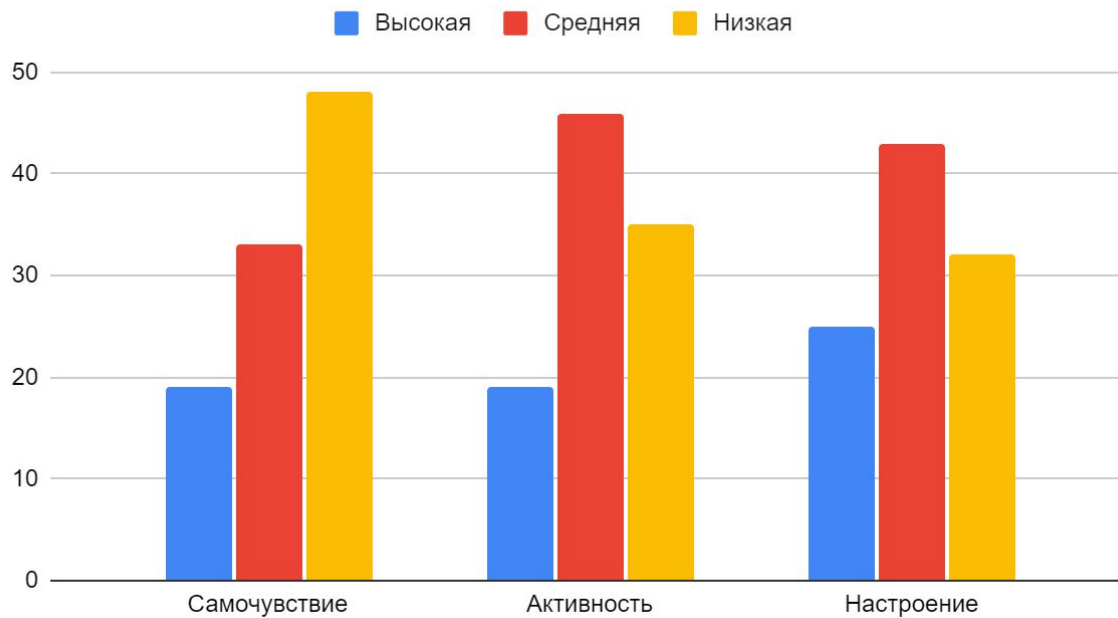
Степень выраженности	Психическая активация	Интерес	Эмоциональный тонус	Комфортность	напряжение
Высокая	15%	52,5%	40%	11,25%	21,25%
Средняя	42,5%	42,5%	42,5%	60%	62,5%
Низкая	42,5%	5%	17,5%	28,5%	16,25%



Личностная тревожность и Ситуативная тревожность



Самочувствие, Активность и Настроение



Эмоц.тонус-Напряжение

0,464

0,010

Эмоц.тонус-Комфортность

0,662

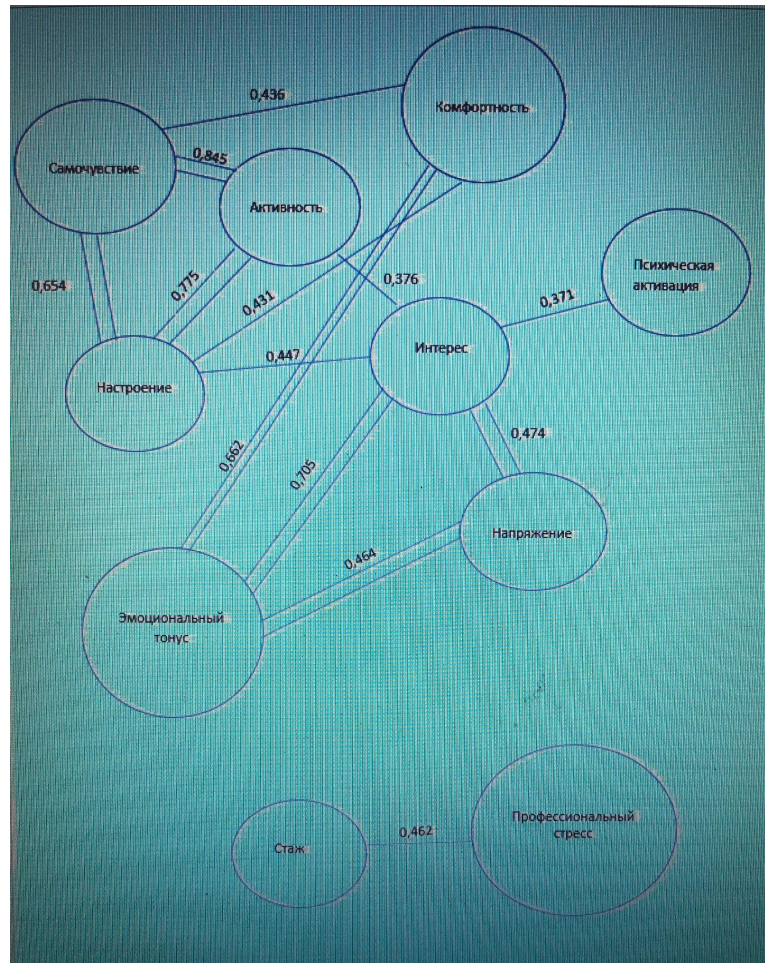
0,000

--

Интерес-Эмоц.тонус	0,705	0,000
Интерес-Напряжение	0,474	0,008
Интерес-Активность	0,376	0,041
Интерес-Настроение	0,447	0,013

Стаж-Проф.стресс	0,462	0,010
------------------	-------	-------

Корреляционная плетяда



Список литературы:

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. М. Норма.2019.
2. Аминов Н.А. Психофизиологические и психологические предпосылки педагогических способностей. Вопросы психологии N 5, 2018г.
3. Аникеева Н.П. Психологический климат в коллективе. М., Просвещение, 2019.
4. Антилогова Л.Н. Этико-психологические аспекты труда учителя. Омск 2019.
5. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – М., Информационно-издательский дом “Филинь”, 2016.
6. Выготский Л.С. Педагогическая психология. М., Педагогика, 2019.
7. Вяткин Б.А., Хрусталева Т.М. Специальные способности в структуре индивидуальности учителя. Вопросы психологии N4. 2019.
8. Гоноболин Ф.Н. Психология. М., Просвещение, 2017.
9. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. С.П., 2017.
10. Дьяконов Г. Регуляция эмоциональных состояний. Детский психолог. 2019.
11. Елканов С.Б. Основы профессионального самовоспитания будущего учителя. М., “Просвещение” 2018.
12. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. ПИТЕР, С.-Петербург, 2020., с. 221.
13. Колесников Л.Ф. Резервы эффективности педагогического труда. Новосибирск 2018.
14. Львова Ю.Л. Социально-педагогические проблемы развития профессиональной и общественной активности учителей. М., 2018.

15. Львова Ю.Л. Творческая лаборатория учителя. М. Норма. 2018.
16. Маркова А.К. Психология труда учителя. М., Просвещение, 2019.
17. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. Статья 2018.
18. Мильруд Р.П. Формирование эмоциональной регуляции поведения учителя. Вопросы психологии №6. 2017.
19. Митина Л.М., Асмаковец Е.С. Эмоциональная гибкость учителя. М.,издательство “Флинта”, 2021.
20. Мудрик А.В. Учитель: мастерство и вдохновение. М., “Просвещение” 2016.
21. Орел В.Е. Феномен “выгорания” в зарубежной психологии: эмпирические исследования. Журнал практической психологии и психоанализа. 2021.
22. Поливанова К.Н. Психология возрастных кризисов. М. 2020.
23. Рогов Е.И. Учитель как объект психологического исследования. М., ВЛАДОС, 2018.
24. Селье Г. “Стресс без дистресса” М., 2019.
25. Сергеева В.П. Классный руководитель в современной школе. М.,2020.
26. Столяренко Л.Д. Самыгин С.И. Психология и педагогика. М. 2019.
27. Трунов Д.Г. “Синдром сгорания”: позитивный подход к проблеме. Журнал практического психолога. 2018 г., N 5.
28. Форманюк Т.В. Синдром “эмоционального сгорания” как показатель профессиональной дезадаптации учителя. Ж. “Вопросы психологии”, 2019 г., N 6.
29. Шитова И.Ю. Проблемы педагогической профессии и пути их разрешения. М. Норма. 2018.
30. Юдчиц Ю.А. К проблеме профессиональной деформации. Журнал практического психолога. N 7. 2018.