

На правах рукописи

Багадаева

Багадаева Ольга Юрьевна

**ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПЕДАГОГОВ
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НА ОСНОВЕ РАЗВИТИЯ
ИХ УНИВЕРСАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ**

13.00.01 – Общая педагогика, история педагогики и образования

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени

кандидата педагогических наук

Иркутск – 2022

Работа выполнена на кафедре педагогики Педагогического института федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Иркутский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ИГУ»)

Научный руководитель: **Голубчикова Марина Геннадьевна,**
кандидат педагогических наук, доцент, доцент
кафедры педагогики

Официальные оппоненты: **Петрова Нина Федоровна,**
доктор педагогических наук, профессор,
Институт образования и социальных наук
ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный
университет», профессор кафедры практической
и специальной психологии

Чеснокова Галина Сергеевна,
кандидат педагогических наук, доцент,
Институт детства ФГБОУ ВО «Новосибирский
государственный педагогический университет»,
доцент кафедры теории и методики дошкольно-
го образования

Ведущая организация: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет»

Защита состоится «15» июня 2022 года в 16 часов 00 минут на заседании диссертационного совета Д 212.022.11 при ФГБОУ ВО «Бурятский государственный университет» по адресу: 670025, г. Улан-Удэ, ул. Пушкина, 25, зал диссертационного совета.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке ФГБОУ ВО «Бурятский государственный университет», на сайте www.bsu.ru.

Автореферат разослан « ____ » _____ 2022 г.

Ученый секретарь
диссертационного совета



Орбодоева Л.М.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность темы исследования обусловлена непрерывным ростом экстремальности во всех сферах жизни и существенным изменением содержания и условий труда у представителей многих профессий, в том числе и педагогической. Глобальные процессы интеграции в образовательных системах, активизация междунaучных связей педагогики, возникшая потребность в непрерывном образовании, его стандартизация, изменения образовательных запросов общества и государства отражаются на процессе реформирования образовательной системы России. Происходящие изменения повышают социально-психологическую, экономическую, информационную напряженность профессии, предъявляя высокие требования к стрессоустойчивости педагогов как способности личности оптимально взаимодействовать со средой, поддерживать внутреннее равновесие и обеспечивать успешное выполнение деятельности через противодействие стрессовому воздействию, активное преобразование стрессовой ситуации или приспособление к ней.

Психологические исследования (А. А. Баранов, С. Ю. Визитова Н. В. Кузьмина, Н. В. Лазарева, А. А. Реан, Л. В. Смолова, С. В. Субботин, С. М. Шингаев и др.) касаются изучения характеристик, качеств, установок стрессоустойчивой личности и способов снижения стрессового напряжения. Существуют также психологические и педагогические исследования, в которых изучается развитие умений, навыков, способов в области управления стрессом и ресурсами стрессоустойчивости педагогических и руководящих работников общеобразовательных учреждений (О. И. Бабич, Дж. Гринберг, А. Г. Каменюкин, Д. В. Ковпак, И. Ю. Митева, Е. А. Тарасов и др.).

Педагогические исследования, например, Л. М. Аболина, Н. А. Аминова, С. Ю. Визитовой, В. И. Журавлева, Л. М. Митиной и других, направлены на изучение проблем стрессогенного воздействия в профессии педагога. Достаточное внимание в проведенных исследованиях уделяется изучению последствий стресса и стрессогенности педагогической деятельности учителей (А. А. Реан, Г. В. Митин, Л. М. Митина, О. И. Мезенцева, Е. В. Кузнецова, Е. А. Багнетова, Е. Р. Шарифуллина, М. А. Беребин, Л. И. Вассерман), но ощущается острая нехватка исследований стрессогенного воздействия на педагогов в дошкольных образовательных организациях (далее – ДОО).

Об этом свидетельствуют результаты опроса руководителей и специалистов ДОО, проведенных Федеральным институтом развития образования РАН-ХиГС в рамках анализа реализации федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее – ФГОС ДО). «Среди дисциплин (модулей), которые педагоги хотели бы добавить в процессе повышения квалификации или профессиональной подготовки, были выработка стрессоустойчивости у педагогов и основы профессионального выгорания» (О. Р. Радионова, М. Л. Шехтер, А. С. Алексеева, 2019, с. 10). Авторы приводят данные, по которым лишь 13 % респондентов из числа специалистов ДОО имеют достаточную устойчивость к профессиональному стрессу, демонстрируют «принятие ценностей других» и «гибкость поведения», отсутствие кото-

рых провоцирует стресс (там же, с. 15). Проведенный анализ исследований позволяет сделать вывод о том, что в качестве ресурсов преодоления профессионального стресса ученые рассматривают личностные качества, характеристики, способности педагогов, как субъектов жизнедеятельности, отмечают, что преодоление стресса происходит за счет способов, умений и навыков, имеющих не узкопрофессиональное, а более универсальное применение в области взаимодействия с другими и деятельности вообще. Таким образом, фокус в формировании профессиональной стрессоустойчивости смещается в сторону развития универсальных компетенций специалиста.

Результаты изучения педагогических и психологических исследований свидетельствуют о потребности в систематизации представлений о структуре стрессоустойчивости педагогов (А. А. Баранов, Г. Ф. Заремба, Н. В. Лазарева, Ф. З. Меерсон, Л. В. Смолова), анализе ее особенностей и компонентов (В. Я. Апчел, Е. Ю. Лизунова, Л. М. Митина, Г. Б. Моница, Н. В. Раннала, С. К. Нартова-Бочавер и др.), в разработке единой классификации стрессогенных факторов в педагогической деятельности (Дж. Гринберг, М. Brown, S. Ralph, I. Brember, A. Ullrich и др.) и причин, порождающих стресс (С. Ю. Визитова, Л. В. Карапетян Т. И. Рогинская, Е. Tsai, L. Fung, L. Chow и др.). Это актуализирует проблему выявления универсальных компетенций, необходимых для выхода педагога из стрессовой ситуации и проведения педагогических исследований, направленных на разработку технологий формирования способности педагогов противостоять профессиональному стрессу.

Особую актуальность приобретает разработка педагогических технологий формирования стрессоустойчивости для педагогов дошкольного образования, которые являются частью развивающей среды и поведенческой моделью для воспитанников. Важность их позиции подчеркивается изменением статуса дошкольного этапа, как уровня образования, и его стандартизацией. Введение и реализация ФГОС ДО и профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» существенно повышают требования к современному специалисту по работе с детьми в возрасте до 7 лет. Вместе с тем, сокращение численности воспитателей ДОО за годы реформ, снижение их социального статуса и качества жизни привело к тому, что престиж данной профессии существенно упал. Эти условия провоцируют кадровый дефицит, поэтому администрация ДОО вынуждена идти на снижение требований к профессиональной подготовке воспитателей. Проблема необеспеченности дошкольного образования человеческими ресурсами рассматривается на государственном уровне. Так в региональной программе «Развитие образования в Иркутской области» на 2019-2024 годы» заложены средства на совершенствование кадрового потенциала, внедрение новой модели повышения квалификации в русле непрерывности и адресного подхода. В настоящий момент методические службы ДОО нуждаются в результативных технологиях повышения стрессоустойчивости воспитателей за счет развития их компетентности с учетом стрессогенных факторов.

Степень разработанности темы исследования. Анализируя педагогические и психологические исследования, можно выделить несколько основных направлений, касающихся условий процесса формирования стрессоустойчивости. Первое многочисленное направление исследований проблемы стресса, не отвечающих требованиям технологичности, посвящено обоснованию и апробации разработанных программ повышения стрессоустойчивости в психолого-педагогических условиях на отдельных выборках испытуемых (О. И. Бабич, Дж. Гринберг, А. Г. Каменюкин, Д. В. Ковпак, И. Ю. Митева, Е. А. Тарасов и др.). Второе направление включает частные технологии преодоления стрессовых состояний, такие как тренинги, технологии организации труда, способы управления стрессом, саморегуляции состояния (А. В. Экерман, Е. В. Кузнецова, В. Г. Петровская, Л. В. Карапетян, П. А. Дербин и др.). Третье направление представлено исследованиями, где технология повышения стрессоустойчивости разработана как система (С. Ю. Визитова, И. И. Нагинер, Ли Канг Хи), в которой выстроены шаги, предполагается вариативность, подкрепленная содержательным и процессуальным конструктами, алгоритмами. Но повышение устойчивости к стрессу в представленных исследованиях обеспечивается не овладением компетенциями, а саморегуляцией состояния, созданием психологически безопасного пространства организаций, активизацией психологических ресурсов и развитием определенных эмоциональных, поведенческих и когнитивных структурных компонентов личности.

Вышесказанное актуализирует разработку педагогических технологий формирования стрессоустойчивости через повышение уровня компетентности педагогов в профессиональной деятельности и поиск новых форм работы в условиях дошкольной образовательной организации, в том числе и в условиях низкой обеспеченности человеческими ресурсами.

Актуальность рассматриваемой проблемы обуславливается в настоящее время рядом **противоречий**:

- между возрастающими требованиями к профессионализму, увеличивающейся стрессогенностью труда педагогов дошкольного образования и недостаточным вниманием к совершенствованию их стрессоустойчивости в дошкольных образовательных организациях;

- между необходимостью развития универсальных компетенций педагогов для преодоления профессионального стресса и не разработанностью педагогических технологий к их использованию для формирования стрессоустойчивости;

- между острой потребностью педагогов в повышении своей стрессоустойчивости без отрыва от работы в условиях конкретной дошкольной образовательной организации, и отсутствием у методических служб ДОО современных научно-обоснованных технологий для решения этой проблемы;

Необходимость решения указанных противоречий актуализировала проблему исследования: каким образом развитие универсальных компетенций педагогов дошкольных образовательных организаций будет способствовать формированию стрессоустойчивости.

Актуальность проблемы и ее недостаточная разработанность определили выбор темы исследования: «Формирование стрессоустойчивости педагогов дошкольного образования на основе развития их универсальных компетенций».

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить педагогическую технологию формирования стрессоустойчивости педагогов дошкольного образования на основе развития их универсальных компетенций

Объект исследования – процесс формирования стрессоустойчивости педагогов дошкольного образования в условиях ДОО.

Предмет исследования – разработка педагогической технологии формирования стрессоустойчивости педагогов ДОО на основе развития их универсальных компетенций.

Гипотезу исследования составили следующие предположения.

Формирование стрессоустойчивости педагогов дошкольного образования будет более результативным, если:

- выявлена сущность, структура и особенности стрессоустойчивости педагогов дошкольного образования и обоснована взаимосвязь ее компонентов с компетентностью педагогов;

- определены универсальные компетенции педагогов дошкольного образования, способствующие преодолению стрессогенных факторов в их педагогической деятельности;

- разработана и экспериментально проверена педагогическая технология формирования стрессоустойчивости педагогов дошкольных образовательных организаций на основе развития их универсальных компетенций.

Задачи исследования:

- 1) на основе анализа научных исследований выявить структуру и особенности стрессоустойчивости педагогов дошкольного образования, обосновать взаимосвязь ее компонентов с компетентностью;

- 2) определить универсальные компетенции педагогов дошкольного образования и уровни их освоения, способствующие преодолению специфических для профессиональной деятельности в дошкольном образовании стрессогенных факторов;

- 3) разработать и обосновать структуру, содержание и шаги реализации педагогической технологии формирования стрессоустойчивости педагогов дошкольного образования на основе развития их компетентности;

- 4) экспериментально проверить результативность технологии формирования стрессоустойчивости педагогов в дошкольной образовательной организации.

Методологической основой исследования выступили:

- системный подход, позволяющий рассматривать стрессоустойчивость и компетентность педагогов как систему взаимосвязанных компонентов (Л.М. Аболин, Б.Г. Ананьев, В.А. Ганзен, Б. Ф. Ломов и другие);

- деятельностный подход, предполагающий профессиональную деятельность как основу формирования стрессоустойчивости (А. Н. Леонтьев, В.Д. Шадриков и другие);

- компетентностный подход, определяющий универсальные компетенции как основу для успешного решения задач жизнедеятельности индивида (И.А. Зимняя, О.Г Красношлыкова, А.В. Хуторской);

- контекстный подход, обуславливающий формирование компетентности в условиях решения профессионально-значимых задач (А.А. Вербицкий);

- личностно-ориентированный подход, детерминирующий вариативность технологии формирования стрессоустойчивости на основе учета личностных особенностей педагогов (К. А. Абульханова-Славская, Е. В. Бондаревская, Б. С. Гершунский, А. К. Маркова, В. В. Сериков, В. А. Сластенин, А. В. Хуторской, И. С. Якиманская и другие).

Теоретическую основу исследования составили:

- идеи структурирования содержания педагогической компетентности (В. А. Болотов, И. А. Зимняя, О. Г. Красношлыкова, А. В. Хуторской и др.);

- концепция профессионального развития педагога Л. М. Митиной;

- педагогические концепции технологизации образовательных процессов (А. В. Беспалько, А. А. Вербицкий, В. В. Гузеев, С. И. Змеев, М. В. Кларин, Л. М. Митина, М. Ю. Олешков, Г. К. Селевко, В. А. Сластенин и др.);

- психологические подходы к изучению стрессоустойчивости личности с точки зрения психофизиологии (П. К. Анохин, В. Я. Апчел, Л. А. Китаев-Смык, Ф. З. Меерсон, Л. А. Орбели, И. П. Павлов, Г. Селье, В. Н. Цыган и др.), профессиональной деятельности (В.А. Абабков, А.А. Баранов, С.Б.Величковская, Л. В. Карапетян, Н. В. Лазарева, Е. Ю. Лизунова, К. К. Платонов, В. М. Писаренко, А. А. Реан, Я. Рейковский, О. А. Сиротин, С. М. Шингаев и др.), влияния на поведение (Э. Торндайк, Б. Скиннер, С. К. Нартова-Бочавер и др.), изучения структуры стрессоустойчивости (Б. Х. Варданян, В. П. Кузьмин, В. С. Субботин).

Методы исследования: для подтверждения выдвинутой гипотезы и решения поставленных задач были использованы методы теоретического анализа, логико-семантического анализа, системного и структурного анализа; эмпирические методы, включающие тестирование, опрос, анкетирование, а также экспериментальные методы: констатирующий, формирующий и контрольный эксперименты. Количественный анализ результатов исследования осуществлен с использованием ранжирования средних значений, коэффициента Стьюдента, корреляционного и факторного анализов.

Экспериментальная база исследования: 30 дошкольных образовательных организаций г. Иркутска. В эксперименте участвовало 630 педагогов в возрастных границах от 20 до 66 лет.

Научная новизна исследования определяется тем, что

- дифференцированы понятия для обозначения усилий личности в противостоянии стрессовому воздействию;

- уточнено определение стрессоустойчивости педагогов дошкольного образования;

- систематизированы критерии, показатели и компоненты стрессоустойчивости с точки зрения разных научных подходов, определена структура стресс-

соустойчивости педагогов дошкольного образования, выделены системообразующие, системостабилизирующие и результирующие компоненты;

- установлена и доказана взаимосвязь компонентов стрессоустойчивости с универсальными компетенциями и стрессогенными факторами;

- представлена классификация стрессогенных факторов в профессии педагога дошкольного образования;

- разработан диагностический инструментарий для выявления значимых стрессогенных факторов и особенностей сформированности компетенций, способствующих формированию стрессоустойчивости.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что

- определены уровни реализации универсальных компетенций педагогов дошкольного образования, наиболее влияющих на успешный выход из стрессовых ситуаций;

- выявлены наиболее значимые стрессогенные факторы педагогической деятельности в дошкольном образовании для определения содержания работы по формированию стрессоустойчивости;

- разработана и обоснована структура, содержание, шаги и варианты реализации педагогической технологии формирования стрессоустойчивости педагогов дошкольного образования на основе развития их универсальных компетенций, учитывающие мотивацию и способность педагогов к самопомощи, обусловленную уровнем их стрессоустойчивости;

- проверена результативность технологии формирования стрессоустойчивости педагогов на основе развития универсальных компетенций.

Практическая значимость исследования состоит в том, что:

- разработана и внедрена в методическое сопровождение педагогов ДОО г. Иркутска педагогическая технология формирования стрессоустойчивости педагогов дошкольного образования на основе развития их универсальных компетенций, которая имеет различные варианты реализации в зависимости от конкретных особенностей ДОО;

- разработан и апробирован диагностический инструментарий для изучения особенностей профессионального стресса педагогов, и компетенций, позволяющих его преодолеть;

- разработан и реализован комплекс занятий по формированию стрессоустойчивости педагогов дошкольного образования, отражающий содержание педагогической технологии формирования стрессоустойчивости на основе развития универсальных компетенций;

- разработаны и реализованы методические семинары, направленные на освоение принципов, форм и содержания педагогической технологии для специалистов-модераторов дошкольных образовательных организаций, реализующих комплекс занятий для педагогов в ДОО;

- разработана и используется технологическая карта для самостоятельной разработки мероприятий по развитию универсальных компетенций педагогов, способствующих противостоянию значимым стрессфакторам в условиях конкретной ДОО;

- разработаны и внедрены в учебный процесс программы дисциплин подготовки бакалавров педагогического и психолого-педагогического образования, направленности «Дошкольное образование», «Психология и педагогика дошкольного образования», «Дошкольная дефектология» и «Дошкольное образование – Дополнительное образование» на основе педагогической технологии формирования стрессоустойчивости через развитие универсальных компетенций;

- разработано учебно-методическое пособие по дисциплине «Компетентный подход к формированию стрессоустойчивости педагога»;

- результаты исследования нашли применение при разработке модуля дополнительной образовательной программы повышения квалификации педагогов системы дошкольного образования в рамках методического обеспечения введения и реализации ФГОС дошкольного образования;

- предлагаемая технология формирования стрессоустойчивости на основе развития универсальных компетенций и ее методическое обеспечение могут быть применимы при подготовке специалистов по другим направлениям профессиональной деятельности с учетом ее специфики.

Этапы исследования. Исследование проводилось с 2010 по 2020 годы и включало четыре этапа.

1-й этап (2010-2014 г. г.) – проблемно-аналитический, в ходе которого осуществлялся первичный сбор информации по теме исследования, теоретический анализ подходов к трактовкам понятий, анализ особенностей стрессоустойчивости; проводилось исследование стрессового воздействия на педагогов дома ребенка, детского сада, слушателей курсов повышения квалификации, работающих в системе дошкольного образования, обучающихся заочной формы обучения педагогического института по профилю дошкольное образование; выполнялся анализ исследований психологического и педагогического направления, освещающих процесс формирования стрессоустойчивости, его технологичность.

2-й этап (2015 г.) – прогностический, направленный на осмысление и описание первичных результатов работы, уточнение цели, объекта и предмета исследования, постановку задач, обоснование и разработку технологии формирования стрессоустойчивости педагогов на основе развития их компетентности и условий ее реализации; на разработку понятийного аппарата диссертации, критериев, показателей проявления стрессоустойчивости, систематизацию стрессогенных факторов; на выявление возможностей организации процесса формирования стрессоустойчивости в русле деятельностного, компетентностного, контекстного подходов и разработку принципов, условий, форм работы.

3-й этап (2015-2017 г. г.) – организационно-практический, в процессе которого осуществлялись подбор и разработка диагностического материала; уточнение рабочей гипотезы исследования; внедрение и экспериментальная проверка результативности технологии формирования стрессоустойчивости на основе развития универсальных компетенций; реализация смоделированных условий использования технологии.

4-й этап (2018-2020 г. г.) – диссеминация опыта работы учреждений, участвующих в исследовании; анализ и обобщение результатов проведенного исследования, оформление текста диссертации.

Достоверность и обоснованность результатов исследования обеспечивается исходными методологическими и теоретическими положениями, применением взаимодополняющих методов исследования, адекватных целям, задачам и логике исследования, качественным и количественным анализом эмпирического материала, использованием методов статистической обработки результатов эксперимента.

На защиту выносятся следующие **положения**.

1. Стрессоустойчивость педагога дошкольного образования как профессионально-значимое качество определяется нами как «способность личности через гармоничное взаимодействие и взаимосвязь между компонентами психической деятельности обеспечивать внутренний психологический гомеостаз, успешное выполнение профессиональной деятельности и оптимальное взаимодействие со средой путем противодействия стрессовому воздействию, активному преобразованию стрессовой ситуации или приспособлению к ней» [13, с. 26]. Структура стрессоустойчивости представлена тремя разнофункциональными группами компонентов: системообразующими, системоустойчивыми и результирующими.

2. Интеграция смыслового содержания понятий «стрессоустойчивость» и «компетентность» создает возможность для формирования стрессоустойчивости педагогов ДОО в процессе развития универсальных компетенций на основе выявленной прямой зависимости между уровнем стрессоустойчивости педагогов и оценкой компетентности ($r=0,97$) и обратной зависимости между уровнем стрессоустойчивости и количеством значимых стрессоров ($r=-0,79$).

3. Наиболее значимыми для формирования стрессоустойчивости педагогов являются девять универсальных компетенций; освоение четырех из них – гражданственности, познавательной деятельности, саморазвития и самосовершенствования и компетенции деятельности – на уровне знаний, опыта и саморегуляции в применении компетенции, позволяет педагогам дошкольного образования успешно справляться с их профессиональным стрессом.

4. Педагогическая технология формирования стрессоустойчивости предполагает в своей структуре последовательную реализацию стадий подготовки, осознания, переоценки и действий в развитии компонентов компетенций педагогов. Содержательная часть основывается на изучении особенностей развития компетентности педагогов и выявлении значимых стресс-факторов. Процессуальная часть строится на основе деятельностного, контекстного подходов, личностно-ориентированного обучения, имеет варианты реализации: «куратор», «модератор», «консультант», выбор которых зависит от мотивации педагогов и способности к самопомощи, обусловленной уровнем их стрессоустойчивости.

5. Формирование стрессоустойчивости в условиях ДОО предполагает следующие шаги реализации технологии: диагностический, в рамках которого важной является самооценка педагогами свой стрессоустойчивости и компетентности, степени стрессогенности факторов их профессиональной деятельно-

сти; мотивационный, позволяющий актуализировать потребность в противостоянии стрессу, саморазвитии, стимулировать развитие компетентности; практический, на котором организована вариативная реализация программы формирования стрессоустойчивости; рефлексивно-оценочный, направленный на анализ стрессогенности деятельности и самооценку стрессоустойчивости и компетентности педагогов; диссеминационный, в ходе которого обеспечивается регламентация, систематизация и обмен опытом реализации технологии формирования стрессоустойчивости на основе развития универсальных компетенций.

Апробация работы и внедрение результатов исследования. Апробация результатов исследования осуществлялась в ходе выступлений автора на Международной научно-практической конференции «Тенденции развития психологии, педагогики и образования» (г. Казань, 2015); на Международной научно-практической конференции, посвященной 115-летию со дня рождения П. Я. Гальперина «Научная школа П. Я. Гальперина: история, современное состояние, перспективы развития» (г. Москва, 2017); на Всероссийской научно-практической конференции «Профессиональное развитие педагогов дошкольного образования в поликультурном пространстве» (г. Иркутск, 2014); на Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Профессиональное развитие педагога» (г. Иркутск, 2015); на Всероссийской с международным участием научно-практической конференции «Дошкольное и начальное общее образование: стратегия развития в современных условиях» (г. Иркутск, 2018); на межотраслевой областной научно-практической конференции «Здоровье и образование» (г. Иркутск, 2010); на Региональной научно-практической конференции «Личностно-ориентированное взаимодействие участников образовательных отношений как ценностный ориентир ФГОС ДО» (г. Иркутск, 2015); на Региональной научно-практической конференции «Организация методического сопровождения развития профессиональной компетентности педагогов в условиях реализации ФГОС ДО» (г. Иркутск, 2019); на совещании городского профессионального сообщества «Наука – школе», проходившего в рамках августовских встреч работников образования (г. Иркутск, 2016). Основные результаты исследования освещались на открытой педагогической площадке в рамках XIII Форума «Образование Прибайкалья» (г. Иркутск, 2017).

Ход и результаты исследования были представлены на заседаниях кафедры педагогики Педагогического института ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет».

Цель и задачи исследования определили **структуру и содержание диссертации**, состоящей из введения, двух глав с выводами, заключения, списка литературы, включающего 154 наименования, в том числе, трех источников на иностранном языке, пяти приложений. Общий объем диссертации составляет 260 страниц (с приложениями). В тексте диссертации имеется 8 таблиц, 24 рисунка (схем, гистограмм, графиков).

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

В первом параграфе первой главы был проведен анализ синонимично используемых понятий для определения усилий личности в сопротивлении стрессовому воздействию среды. Интегрируя исследовательские позиции авторов (О. И. Бабич, Е. Ю. Лизуновой, Г. Б. Мониной, Н. В. Раннала, С. В. Субботина), представлено определение понятия «стрессоустойчивость педагога», как способность личности обеспечивать внутреннее психологическое равновесие и успешное выполнение деятельности, оптимальное взаимодействие со средой через противодействие стрессовому воздействию, активное преобразование стрессовой ситуации или приспособление к ней.

В результате изучения компонентов стрессоустойчивости педагогов с точки зрения психофизиологического, необихевиористического и системного подходов выделены критерии и показатели оценки степени стрессоустойчивости человека. Представлена структура стрессоустойчивости педагогов (рис. 1).

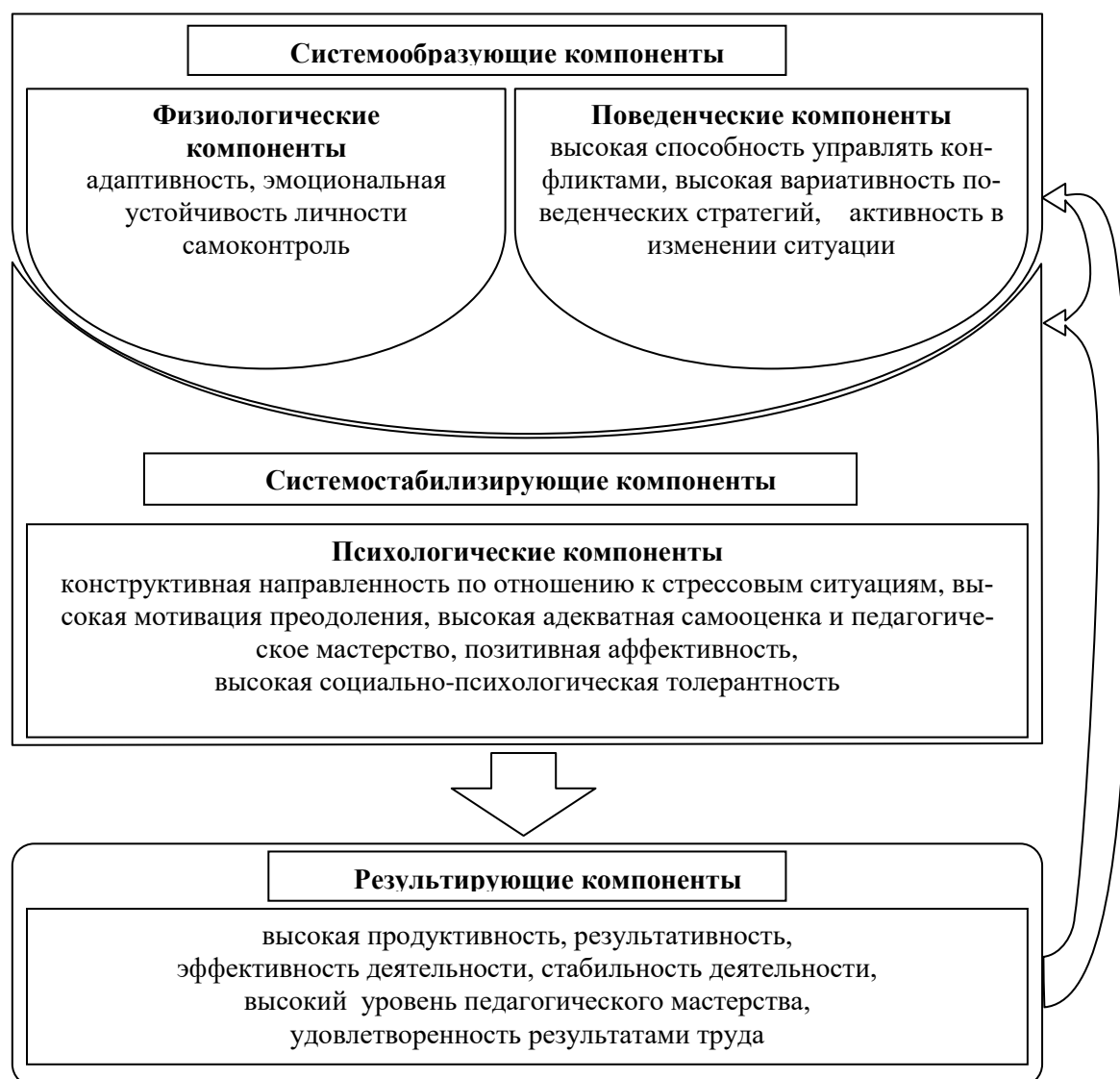


Рис. 1. Структура стрессоустойчивости педагогов дошкольного образования

В ней определены три разнофункциональные группы компонентов: системообразующие, системостабилизирующие и результирующие. Перечисленные компоненты взаимозависимы и оказывают влияние друг на друга. Так показатели результирующего компонента (продуктивность, результативность, эффективность деятельности, удовлетворенность результатом труда и т.д.) способствуют закреплению, дальнейшему развитию и поддержке системообразующих (физиологических, поведенческих) и системостабилизирующих компонентов, обеспечивающих успех в профессиональной деятельности.

Во втором параграфе первой главы приведены результаты изучения исследований повышения эффективности и оптимальности педагогической деятельности (А. А. Баранова, Л. В. Карапетян, О. Г. Красношлыковой, Н. В. Кузьминой, А. К. Марковой, Л. М. Митиной и др.). Сделан вывод о том, что ресурсом для преодоления стрессового воздействия факторов является профессиональная компетентность педагогов, трактуемая как способность результативно действовать в сфере образования; способность достигать результата – эффективно разрешать педагогические, социально-педагогические, психолого-педагогические проблемы. На этом основании осуществлен сравнительный анализ понятий «стрессоустойчивость» и «компетентность» по существенным характеристикам. Оба понятия трактуются как способность личности. Стрессоустойчивость и компетентность предполагают достижение результата (решение педагогических проблем – сохранение гомеостаза, выполнение деятельности). Оба понятия предполагают эффективность или оптимальность и успешность этого процесса, компетентность предполагает решение круга внешних проблем, стрессоустойчивость также предполагает взаимодействие со средой и снятие ее стрессового воздействия. Далее рассмотрены компоненты стрессоустойчивости с точки зрения компетентности педагога в решении стрессующих проблем профессиональной деятельности. Для этого определен широкий круг возможных компетенций, реализующихся в трех основных областях – в развитии (саморазвитии) личности, в общении с другими субъектами и в деятельности (по типологии Л. М. Митиной). Содержание этих компетенций (относящихся к самому себе, к другим и к деятельности по типологии И. А. Зимней), было обогащено за счет исследований по оценке профессиональной компетентности педагога детства, перечня компетенций, представленного в федеральном государственном образовательном стандарте высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Выделено девять универсальных компетенций педагога. На основании научных трактовок компонентов стрессоустойчивости, представленных в изученных исследованиях, была составлена структура стрессоустойчивости через призму компетенций, способствующих ее формированию, обосновывающая логику повышения стрессоустойчивости педагогов через адресное развитие их компетентности (рис. 2).



Рис. 2. Структура стрессоустойчивости педагогов, через призму компетенций

Содержание представленных универсальных компетенций раскрыто в пяти уровнях реализации: готовность к актуализации компетентности; знания (когнитивная основа компетентности – знаю как); опыт использования знаний (умения); отношение к процессу, содержанию и результату компетенций (мотивация); эмоционально-волевая саморегуляция в реализации компетенции.

Изучение работ, посвященных стрессогенности педагогической деятельности, позволило определить стрессогенные факторы как когнитивно-зависимые чрезвычайные или патологические раздражители, оказывающие значительное по силе и продолжительности неблагоприятное воздействие, вызывающее стресс. На основании работ отечественных и зарубежных исследователей (А. А. Баранов, 1997; С. Б. Величковская, 2005; С. Ю. Визитова, 2012; В. И. Журавлев, 1995; Н. В. Кузьмина, 1990; Е. Ю. Лизунова, 2008; Г. В. Митин, 1999; Л. М. Митина, 2004; Л. В. Смолова, 1999; С. В. Субботин, 1992; Б. И. Хасан, 1996; М. Brown, S. Ralph и I. Brember, 2002; E. Tsai, L. Fung, L. Chow, 2006; A. Ullrich, 2009 и др.) разработана классификация стрессогенных факторов в деятельности педагогов дошкольного образования, в которой выделены физические факторы, связанные с режимом труда, санитарно-

эпидемиологическими условиями и физическими нагрузками; и психологические, представленные сложными группами социальных, профессиональных и организационных факторов.

Учитывая, что характеристики субъектов взаимодействия в педагогическом процессе различны для разных дошкольных образовательных организаций, значимые стрессогенные факторы педагогической деятельности педагогов, работающих в разных учреждениях, могут меняться. Тем не менее, с нашей точки зрения, на педагогов детского сада наиболее существенное влияние оказывают, являющиеся наиболее стрессогенными, элементы дестабилизирующей организации деятельности – недостаточное моральное и материальное стимулирование труда, недостаточность необходимых средств и бюрократизация; социальные факторы: высокая степень ответственности за результаты работы, падение престижа профессиональной деятельности; психоэмоциональные факторы из группы профессиональных факторов – высокая вероятность возникновения экстренных ситуаций и малозаметность результатов для внешнего восприятия; физические факторы: высокая голосовая нагрузка, инфекционно-вирусная нагрузка, постоянный шум.

В третьем параграфе первой главы приведены результаты анализа современных исследований формирования стрессоустойчивости с точки зрения технологичности процесса ее формирования Б. Х. Варданян, С. Ю. Визитовой, П. А. Дербина, Л. В. Карапетян, Е. В. Кузнецовой, Е. Ю. Лизуновой, Ли Канг Хи, И. Ю. Митевой, И. И. Нагинер, В. Г. Петровской, Л. В. Смоловой, С. М. Шингаева и др.. Обоснована педагогическая технология, как система функционирования всех компонентов педагогического процесса, построенная на научной основе. В основу концепции технологии формирования стрессоустойчивости с учетом интеграции понятий стрессоустойчивости, как способности личности, и компетентности, как профессиональной способности, положена концепция профессионального развития Л. М. Митиной, рассматривающая в единстве развитие личностных и профессиональных качеств. Концепция рассматривает модель профессионального развития, открывающую возможности самореализации и способности «внутренне принимать, осознавать и оценивать трудности и противоречия разных сторон профессионального труда, самостоятельно и конструктивно разрешать их в соответствии со своими ценностными ориентациями, рассматривать любую трудность как стимул дальнейшего развития, как преодоление собственных пределов» (Л. М. Митина, с. 205). Концепция раскрывает четыре стадии изменения поведения педагога:

1-я стадия – подготовки, определяющая готовность и мотивацию педагога к изменениям;

2-я стадия – осознания, где сравнивается образ действия и требования, фиксируются трудности и недостатки существующих способов действий, осознаются преимущества новых;

3-я стадия – переоценки, где педагог принимает решение действовать и разрабатывает новые способы действий;

4-я стадия – действия, позволяет получить опыт апробации новых способов, мотивировать себя на их применение и закрепление.

Эти стадии являются ключевыми для разработки технологии по развитию универсальных компетенций, поддерживающих компоненты стрессоустойчивости (рис.3).

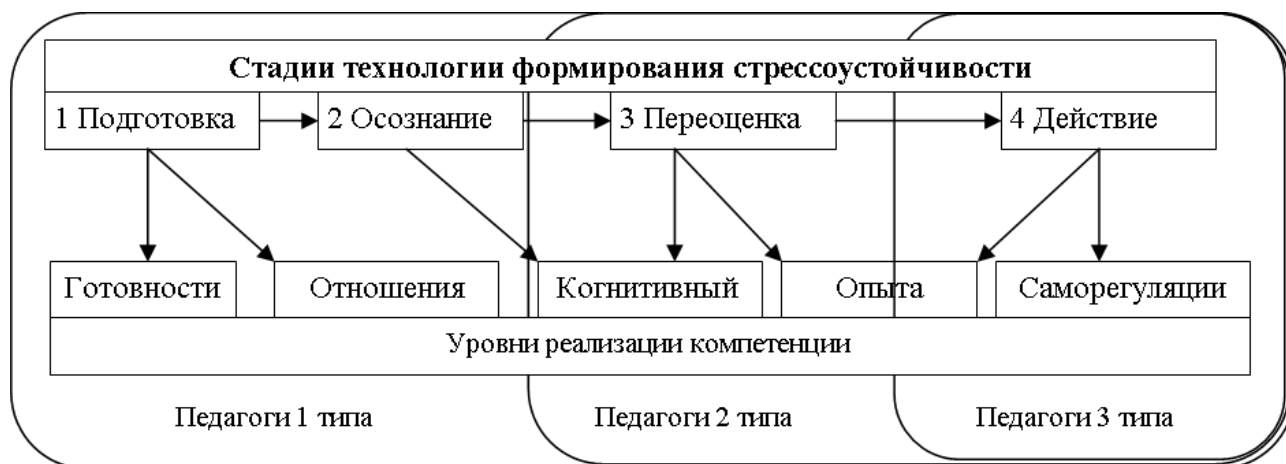


Рис. 3. Схема реализации технологии формирования стрессоустойчивости на основе развития универсальных компетенций педагога

Каждая из рассматриваемых стадий технологии формирования стрессоустойчивости в различной степени востребована педагогами с разным уровнем готовности и мотивации к развитию своей компетентности, и, в этой связи, предполагает разные варианты реализации технологии. Для педагогов первого типа, которые имеют плохую стрессоустойчивость, сложности в изменении своего поведения и образа жизни, необходимо активное включение на всех стадиях технологии. Для педагогов второго типа, с удовлетворительной стрессоустойчивостью, которые проявляют намерения изменения своего поведения и осознают трудности, но еще не приняли решения, необходимо активное включение, начиная со стадии переоценки, и поддержание их профессионального развития методическими ресурсами. Для педагогов третьего типа, с хорошей и отличной стрессоустойчивостью, которые приняли решение изменить поведение и предпринимают успешные самостоятельные попытки преодоления стресса, наиболее важно включение на стадии действия и диверсификация информационных каналов для профессионального развития.

Как методическую основу построения занятий, мы выделили деятельностный, контекстный подходы и личностно-ориентированное обучение. Основой процесса формирования стрессоустойчивости является личностно значимая профессиональная задача, выявленная через изучение стресс-факторов профессиональной деятельности и профессиональных ситуаций, вызывающих стресс. Решение этой задачи строится в контексте профессиональной деятельности педагога с привязкой к имеющимся условиям его работы, с учетом особенностей контингента (воспитанников, родителей и коллег), с которым он взаимодействует.

В содержательной части педагогической технологии выделили цели формирования стрессоустойчивости. Общая цель – повышение стрессоустойчиво-

сти педагогов в процессе развития универсальных компетенций, а конкретизация целей возможна после изучения наиболее значимых стресс-факторов, изучения особенностей компетентности педагогов и уточнения уровня их освоения: готовности, когнитивного, опыта и умений, мотивации или саморегуляции. Учет результатов диагностики и актуального образовательного запроса педагогов обеспечивает возможность диагностического целеполагания, планирования, проектирования процесса развития компетентности, варьирования средствами и методами с целью коррекции результатов деятельности, что в свою очередь обеспечивает управляемость педагогической технологии формирования стрессоустойчивости. Содержание учебного материала определяется общими особенностями развития компетентности и наиболее значимыми для большинства педагогов стресс-факторами, но имеет возможность вариативного изменения комплекса занятий для решения профессиональных проблем конкретной дошкольной образовательной организации. Для этого создана алгоритмизированная технологическая карта для разработки мероприятий в соответствии с образовательным запросом конкретного коллектива педагогов, что обеспечивает воспроизводимость технологии в изменяющихся или особых условиях работы ДОО и дальнейшую диссеминацию опыта.

Процессуальная часть педагогической технологии представлена пятью шагами в ее реализации, отраженными на рисунке 4.

Процесс повышения компетентности педагогов в одной образовательной организации может предполагать три варианта ее реализации в зависимости от уровня стрессоустойчивости педагогов, мотивированности и способности к самопомощи в преодолении профессиональных стресс-факторов.

Первый вариант предполагает курирование процесса развития компетентности педагогов, актуализацию проблем стресса и мотивирование, организацию процесса и стимулирование участия педагогов в этом процессе. Эти педагоги нуждаются в наставничестве, отработке навыков с помощью тренера в специально разработанных для них образовательных ситуациях и алгоритмах, во внешних информационных и образовательных ресурсах, поскольку имеют низкий уровень самопомощи и мотивации.

Второй вариант – модерирования, когда организуется и стимулируется деятельность педагогов уже мотивированных к развитию своей компетентности, актуализируется потребность в профессиональном росте, поддерживается сотрудничество педагогов в решении трудных профессиональных задач, педагоги сами способны разработать необходимые профессиональные и речевые действия, способны провести их рефлексивную оценку по предложенным критериям, используют как внешние, так и внутренние ресурсы для решения проблем и имеют средний уровень самопомощи.

Третий – консультирование, когда педагоги, имеющие мотивацию и навыки развития собственной компетентности, способны самостоятельно добиваться результатов, оценивать их по самостоятельно разработанным критериям в соответствии с требованиями, могут управлять своими ресурсами и нуждаются лишь в расширении каналов получения информации, поддержке со стороны управления организацией, то есть выходят на высокий уровень самопомощи.

Вариативность технологии предполагает учет результатов диагностики педагогов, требует изменения базового комплекса занятий для каждого конкретного образовательного учреждения, педагогического коллектива. Поэтому важным шагом является диссеминация полученного на экспериментальных площадках опыта развития профессиональной компетентности в рамках реализации предложенной педагогической технологии формирования стрессоустойчивости педагогов дошкольного образования.

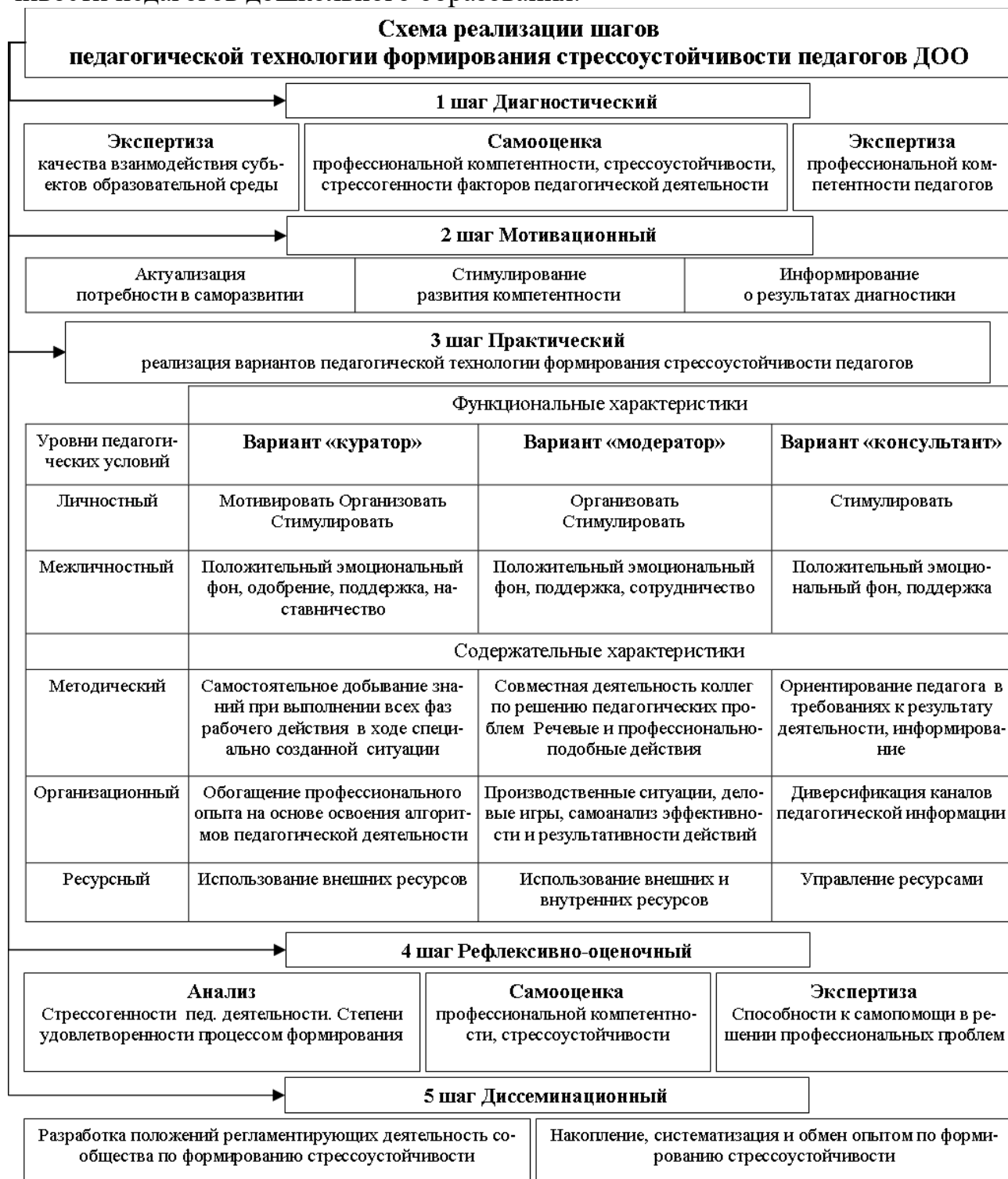


Рис. 4. Схема шагов педагогической технологии формирования стрессоустойчивости через развитие компетентности педагога

Системность предлагаемой педагогической технологии формирования стрессоустойчивости на основе развития универсальных компетенций обеспечивается логикой их взаимосвязи.

Вторая глава исследования посвящена апробации предложенной технологии. Опытной-экспериментальной базой апробации предложенной системы выступили 30 дошкольных образовательных организаций г. Иркутска. В эксперименте участвовало 630 педагогов, 203 из которых составили экспериментальную группу.

Изучение особенностей стрессоустойчивости педагогов осуществлялось в трех направлениях – оценка уровня стрессоустойчивости с помощью теста самооценки стрессоустойчивости Ш. Коухена и Г. Виллиамсона, выявление значимых стресс-факторов с использованием разработанной нами анкеты «Стрессогенные факторы в работе педагога» и изучение ресурсных возможностей в их преодолении с помощью анкеты «Оценка содержания компетенций, способствующих стрессоустойчивости». Оценочный инструментарий предполагал, что чем меньше баллов получает педагог, тем выше оценивается критерий.

Нами выделены 4 группы педагогов дошкольного образования, имеющие следующие особенности стрессоустойчивости. Первая группа педагогов с отличной стрессоустойчивостью – 1,6%. Их ответы свидетельствуют о положительном эмоциональном настрое, хорошей саморегуляции, уверенности, успешности. Вторая, составившая 22% выборки, педагоги с хорошей стрессоустойчивостью, отличающиеся адаптивностью к условиям профессиональной деятельности, ощущением уверенности, что способны справляться с личными проблемами, трудностями, соответствовать предъявляемым требованиям, в большинстве случаев, контролирующие свое эмоциональное состояние, имеющие субъективное ощущение, что все идет именно так, как они того хотят, и им сопутствует успех. Третья, наиболее много численная – 72,9%, педагоги, имеющие некоторые трудности в адаптации к условиям профессиональной деятельности, с периодически возникающим ощущением своей неспособности справляться с требованиями и трудностями, в том числе, с личными проблемами, лишь иногда испытывающие ощущение своей успешности, имеющие неоднозначное мнение о своей способности к саморегуляции и противоречия между представлениями о себе, как профессионале, и сложившимся идеальным образом педагога. И четвертая (3,2%) – педагоги с плохой стрессоустойчивостью, которых отличает проблематичность самоконтроля, довольно часто возникающее чувство злости, раздражения, которое трудно контролировать, нервозность и подавленность. Им лишь иногда свойственно ощущение уверенности, успешности, способности соответствовать требованиям, справляться с трудностями.

В анализе данных учитывались различия между педагогами с плохим уровнем стрессоустойчивости и педагогами с хорошим или отличным уровнем стрессоустойчивости. Большинство педагогов нуждаются в формировании универсальных компетенций, позволяющих справляться с требованиями и трудностями, развитии способности к саморегуляции и в формировании ощущений субъективной успешности их деятельности.

Анализ стресс-факторов показал, что существует отрицательная значимая

корреляция между уровнем стрессоустойчивости и количеством значимых стрессоров ($r = -0,78$ при $p=0,05$). Педагоги нуждаются в развитии компетенций в области преодоления стрессового влияния организационных факторов, связанных с недостатком ресурсов, поддержки и мотивирования, выполнением расширенного круга обязанностей, бюрократическими моментами; профессиональных факторов, особенно психоэмоциональных факторов – экстренных ситуаций; влияния социальных факторов – падения престижа педагогической деятельности и высокой степени ответственности за результат; и с негативным влиянием физических факторов, связанных с условиями труда – шум, инфекционно-вирусная, голосовая нагрузка, с режимом труда – высокая продолжительность рабочего дня.

Оценка сформированности универсальных компетенций, влияющих на стрессоустойчивость, показала, что существует четкая корреляция между уровнем стрессоустойчивости и компетентностью педагогов, она составила $r=0,97$ при $p=0,05$. Наиболее выражена эта зависимость в компетенции самосовершенствования и саморазвития (коэффициент корреляции составил $r=0,99$ при $p=0,05$), познавательной деятельности ($r=0,98$ при $p=0,05$), деятельности ($r=0,98$ при $p=0,05$), компетенций гражданственности ($r=0,97$ при $p=0,05$). Важным является реализация этих компетенций на уровне саморегуляции, опыта применения компетенции и на когнитивном уровне. Это свидетельствует о том, что успешно справляющиеся со стрессом педагоги в большей степени владеют приемами самообразования, самостоятельно обобщают и анализируют информацию, контролируют свою познавательную деятельность, обладают такими качествами, как способность к самомотивации, оптимизм, уверенность в себе и ответственность, проявляют терпимость, гибкость, стойкость и уверенность перед лицом быстрых изменений, саморазвиваются и самосовершенствуются, проектируют свое дальнейшее профессиональное развитие, владеют способами планирования деятельности, проявляют творчество, достигают запланированных результатов.

Эти данные легли в основу разработки содержания технологии. Работа проходила в 11 дошкольных образовательных организациях, в которых реализовывался функциональный вариант технологии «модератор», предполагающий организацию и стимулирование деятельности педагогов уже мотивированных к развитию своей компетентности, поддержку и сотрудничество педагогов в решении трудных профессиональных задач. Выбор варианта был обусловлен тем, что большинство педагогов имели удовлетворительный уровень стрессоустойчивости по итогам проведенной диагностики, то есть средний уровень мотивации к повышению стрессоустойчивости и самопомощи в решении профессиональных задач. Другие варианты реализации технологии использовались точно в экспериментальных ДОО. Вариант «куратор» для индивидуальной или подгрупповой работы с педагогами с плохой стрессоустойчивостью, находящимися на грани ухода из детского сада. И вариант «консультант» – с педагогами с хорошей стрессоустойчивостью, в рамках подготовки к конкурсу «Воспитатель года» и участию в региональном образовательном форуме.

Мотивационный шаг реализации технологии был направлен на актуали-

зацию у педагогов потребности в здоровьесбережении и мотивации к развитию стрессоустойчивости. В ходе проведенных семинаров наметились перспективы работы, впоследствии реализованные в ходе цикла практических занятий по формированию стрессоустойчивости, особенно в рамках развития компетенции гражданственности: повышать престижность профессии, способствовать актуализации преимуществ профессионального выбора, актуализировать у педагогов осознание высокой ценности и социальной значимости их труда. Содержание занятий практического шага технологии строилось на данных о значимых стрессорах и особенностях сформированности компетенций. Нами были определены восемь тематических блоков для занятий, направленных на знакомство с понятием, компонентами стрессоустойчивости, значимыми стресс-факторами и построение возможных стратегий противостояния стрессу; на организацию взаимной поддержки как ресурса стрессоустойчивости и системы морального и материального стимулирования в учреждении; на актуализацию миссии педагога в детском саду, развитие компетенций гражданственности и ценностно-смысловой ориентации в Мире, компетенции саморазвития, самосовершенствования, личной и предметной рефлексии; на повышение социальной значимости педагогической профессии; на формирование компетенций бесконфликтного и продуктивного взаимодействия с родителями и коллегами; на овладение способами здоровьесбережения, технологиями осознания эмоциональных состояний; на создание и отработку алгоритмов поведения в экстренных ситуациях; на формирование компетенций рационального использования времени, планирования, рациональной организации профессиональной деятельности, разработку жизненных целей и выстраивание стратегий их достижения.

Каждое мероприятие включало четыре основных стадии: подготовки, осознания, переоценки и действия. Для подготовки мы использовали методы, актуализирующие потребность педагогов в формировании стрессоустойчивости, направленные на изменение пассивных и негативных установок педагогов по отношению к своему здоровьесбережению и формирование положительной аффективности и активного, конструктивного отношения к стрессогенной ситуации. Мотивация к преодолению проблем педагогической деятельности повышалась в ходе изучения нормативных документов, требований администрации, данных диагностики, статистических данных и научных исследований проблемы. Педагогам важно было ответить на вопросы: «почему я должен это делать?», «зачем мне это нужно?», «чему именно я хочу научиться и получить в результате?». В ходе обсуждения происходила психологическая подготовка к взаимодействию и работе по проблеме, актуализация потребности в развитии универсальных компетенции и нахождение личностных смыслов, а также актуализация субъектного опыта аудитории (опорных знаний и способов действий, целостных отношений).

На стадии осознания создавались содержательные и организационные условия для усвоения материала, методов решения проблем, осуществлялось управление воссозданием и разрешением проблемных ситуаций, формирование ценностно-смысловых установок. Педагоги сами выделяли проблему и

необходимость ее решения, зачастую с опорой на нормативные документы, осуществляли выбор наиболее эффективных способов решения проблемной ситуации в зависимости от конкретных условий, обосновывали и излагали свои решения.

На стадии переоценки использовались методы, направленные на отработку профессиональных действий, техник преодоления стресса и предотвращения стрессовых ситуаций, целью которых было создание опыта их использования. Основными методами являлись игры, тренировки и упражнения в решении лично значимых профессиональных задач. Эта стадия предполагала создание образовательного продукта, поэтому организовывалась работа в парах или в группах с распределением функций и ответственности за конечный результат. Педагоги создавали образовательный продукт в виде методического инструментария (памяток, алгоритмов, рекомендаций и т.п.) или ценностных установок, самостоятельно представляли и оценивали его. Педагоги учились выбирать оптимальную тактику взаимодействия, обеспечивающую предотвращение конфликта и снятие агрессии. На каждом практическом занятии проводился тренинг способов снятия психофизического напряжения.

На стадии действия новые знания включались в систему деятельности педагогов через обсуждение возможностей применения освоенных способов и методов действий, разработанных продуктов, осознании того, кто еще нуждается в этом знании или продукте. Для этого на занятиях широко использовались задания когнитивного типа, такие как формулирование определений, создание классификации экстренных ситуаций, алгоритмов действия, формул эффективного использования времени, формул стрессоустойчивости. Приведенные задания вводились и как вспомогательные, и как самостоятельные, они преимущественно использовались на занятиях информационного плана. Для активации участников на занятии использовался прием мозгового штурма, который, например, позволил составить перечень нетрадиционных методов стимулирования труда, легко водимых в корпоративную культуру организации. Использовались методы анализа, оценки, позволяющие осознавать свое участие в процессе формирования стрессоустойчивости, изменять представление о себе в ходе занятий, оценивать стратегии своего поведения с точки зрения эффективности и результативности. В конце занятия подводились его итоги и осуществлялась обратная связь: какой образовательный продукт получен, какие навыки, компетенции, качества сформированы (развиты), удовлетворена ли потребность, достигнута ли цель, каково качество результата. Анализировались оставшиеся трудности, намечались перспективы дальнейшей работы.

В ходе реализации технологии осуществлялось сопровождение специалистов-модераторов дошкольных образовательных организаций. Методические семинары были посвящены знакомству с типовыми формами и приемами работы, содержанием, достаточным для решения всего спектра возможных проблем педагогов конкретной организации, изучению условий свободной компоновки

форм, методов и содержания в зависимости от специфики конкретного учреждения для персонификации процесса.

На каждом методическом семинаре присутствующие специалисты-модераторы имели возможность практического проживания тренингового или семинарского занятия для педагогов, обсуждали возможную вариативную компоновку заданий, планирование двух или трех занятий меньшей продолжительности в зависимости от возможностей ДОО и загруженности специалистов. Делились опытом проведения занятий для педагогов, динамикой в развитии компетенции, полученными образовательными продуктами, получали необходимую методическую и, что немаловажно, моральную поддержку со стороны коллег. По итогам каждого из 12 проведенных методических семинаров специалисты получали пакет необходимых для проведения работы материалов: конспекты занятий, дополнительные материалы наглядного характера, аудио и видеоматериалы, мультимедиа презентации, диагностические материалы, карточки упражнений.

Результативность технологии формирования стрессоустойчивости на рефлексивно-оценочном шаге выявлена на основе данных ретестового исследования педагогов. В экспериментальной группе изменения в уровнях стрессоустойчивости имели заметную положительную тенденцию, совокупная динамика в улучшении уровня стрессоустойчивости произошла у 36,7% педагогов. Оценка достоверности изменений с помощью критерия Стьюдента показала, что изменения носят не случайный характер. Показатель $t = 2,3$ выше критического показателя $t = 1,97$, $n=203$ и 95% вероятности. Изменения, произошедшие в восприятии стрессогенных факторов, улучшились и носят статистически доказанные изменения, поскольку показатель $t=5,1$ выше критического значения $t=1,97$ для $n=203$ и 95% вероятности. В целом по группе, педагоги стали считать значимыми на два фактора меньше.

Наибольшая динамика (на 2,5 пункта) проявилась в развитии компетенций здоровьесбережения. На развитие компетенции гражданственности в комплексе занятий уделялось особенное внимание, и это дало свои положительные результаты – показатель снизился на 1,9 пункта по сравнению с диагностическим шагом. На занятиях рассматривались критерии оптимальной педагогической деятельности, педагоги внимательно и ответственно проявляли себя в постановке целей и задач, проектировали и планировали, а потом и реализовывали алгоритмы деятельности, позволяющие достигать хороших результатов, ответственно и осознанно выполнять профессиональные действия. В развитии компетенций деятельности, познавательной деятельности и компетенции самосовершенствования и саморазвития произошли одинаковые изменения: показатель снизился на 1,7 пункта. Причинами положительных изменений, на наш взгляд, стало применение дискурсивных методов и заданий когнитивного типа на стадиях осознания, переоценки и практических методов, заданий креативного и оргдеятельностного типа на стадии действия.

Оценка сформированности уровней реализации универсальных компетенций в ходе ретестового обследования показала, что самая заметная динамика в показателях произошла на уровне саморегуляции в 2,4 пункта, затем на

уровне опыта и знаний (1,4 пункта).

Количественно-качественная обработка результатов диагностического и рефлексивно-оценочного шагов реализации технологии подтвердила верифицируемость гипотезы в части того, что формирование стрессоустойчивости педагогов дошкольного образования будет результативным, если выявлена сущность, структура и особенности стрессоустойчивости педагогов дошкольного образования и обоснована взаимосвязь ее компонентов с компетентностью педагогов; определены универсальные компетенции педагогов дошкольного образования, способствующие преодолению стрессогенных факторов в их педагогической деятельности; реализована педагогическая технология формирования стрессоустойчивости педагогов дошкольных образовательных организаций на основе развития их универсальных компетенций, предполагающая вариативность, основанную на особенностях мотивации педагогов и способности к самопомощи, обусловленную уровнем их стрессоустойчивости; предполагающая последовательную реализацию стадий подготовки, осознания, переоценки и действий, учитывающая в содержании значимые стрессоры профессиональной деятельности в дошкольном образовании и направленная на освоение универсальных компетенций на уровне знаний, опыта и саморегуляции в их применении.

Проведенное исследование расширило представления о стрессоустойчивости педагогов дошкольного образования, о значимых в их профессиональной деятельности стрессфакторах и универсальных компетенциях, позволяющих им противостоять. В ходе исследования установлена и доказана взаимосвязь компонентов стрессоустойчивости с универсальными компетенциями и стрессогенными факторами. Педагогическая технология формирования стрессоустойчивости на основе развития универсальных компетенций разработана и внедрена в методическое сопровождение педагогов, представлены различные варианты ее реализации в зависимости от конкретных особенностей ДОО. Разработаны и внедрены в учебном процессе ФГБОУ ВО «ИГУ» программы дисциплин подготовки бакалавров педагогического и психолого-педагогического образования касающиеся преодоления профессионального стресса, составлено учебно-методическое пособие по дисциплине «Компетентный подход к формированию стрессоустойчивости педагога».

Перспективными направлениями дальнейшего научного поиска в рамках обозначенного нами предмета исследования выступают изучение возможностей реализации технологии формирования стрессоустойчивости в подготовке обучающихся к профессиональной деятельности, исследование результативности технологии в формировании стрессоустойчивости педагогов других ступеней образования и педагогов дополнительного образования.

Основные положения диссертации отражены в следующих публикациях:

**Статьи в рецензируемых изданиях, рекомендованных ВАК
Министерства образования и науки Российской Федерации**

1. Багадаева, О. Ю. Стрессогенные факторы в профессии педагога дома ребенка [Текст] / О. Ю. Багадаева // Вектор науки ТГУ. – 2014. – № 2 (28). – С. 149-153. (0,3 п.л.)
2. Багадаева, О. Ю. Определение основных направлений методического сопровождения педагогов на основе анализа значимых стрессогенных факторов их профессиональной деятельности [Текст] / О. Ю. Багадаева // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2016. – Т. 5. – № 2 (15). – С. 9-12. (0,5 п.л.)
3. Багадаева, О. Ю. Развитие профессиональной компетентности педагога ДОО в условиях реализации ФГОС ДО [Текст] / О. Ю. Багадаева, О. Ю. Зайцева // Дошкольное воспитание. – 2016.– №11. – С101-109. (0,6 п.л./0,4 п.л.)
4. Багадаева, О. Ю. Мотивация персонала как организационное условие снижения профессионального стресса педагогов ДОО [Текст] / О. Ю. Багадаева // Современное дошкольное образование. – 2016. – № 10. – С. 26-36. (0,7 п.л.)
5. Багадаева, О. Ю. Критерии стрессоустойчивости педагога с позиций деятельностного подхода [Текст] / О. Ю. Багадаева, М. Г. Голубчикова // Педагогический имидж. – 2017. – № 4. – С 129-141. (0,8 п.л./0,7 п.л.)
6. Багадаева, О. Ю. Стрессоустойчивость педагогов дошкольного образования [Текст] / О. Ю. Багадаева, М. Г. Голубчикова, М. Р. Арпентьева // Человеческий капитал. – 2021. – № 5 (149). – С. 127-138. (0,75/0,25 п.л.)

Статьи в журналах и сборниках, не включенных в перечень ВАК:

7. Багадаева, О. Ю. Здоровье педагога, как условие создания здоровьесберегающей среды образовательного учреждения [Текст]/ О. Ю. Багадаева // Психологическое здоровье педагога. Сборник статей. Иркутск: ИПКРО, 2010. – С. 54-61. (0,5 п.л.)
8. Багадаева, О. Ю. Педагогические условия формирования поликультурной компетентности педагога ДОО [Текст] / О. Ю. Багадаева // Профессиональное развитие педагогов дошкольного образования в поликультурном пространстве: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. Иркутск, 28 нояб. 2014 г. – Иркутск, 2014. – С. 297–302. (0,4 п.л.)
9. Багадаева, О. Ю. Стрессоустойчивость педагога: особенности и условия формирования [Текст] : научное издание / О. Ю. Багадаева. – Вост.-Сиб. гос. акад. образования, Фак. пед. – Иркутск : Изд-во ИГУ, 2014. - 162 с. (10,125 п.л.)
10. Багадаева, О. Ю. Изучение особенностей профессиональной компетентности педагогов детского сада [Текст] / О. Ю. Багадаева // Тенденции развития психологии, педагогики и образования/ Сборник научных трудов по итогам междунар. науч.-практ. конф. – №2. – Казань, 2015. – С. 61-64. (0,25 п.л.)
11. Багадаева, О. Ю. Устойчивость к стрессу, дифференциация понятий

[Текст] / О. Ю. Багадаева // Международная научная школа психологии и педагогики. – 2015. – №4(12). – С. 51-54. (0,25 п.л.)

12. Багадаева, О. Ю. Тренинг стрессоустойчивости педагогов через отработку алгоритмов поведения в экстренных ситуациях [Текст] / О. Ю. Багадаева // Профессиональное развитие педагога: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. Иркутск, 22-23 июня 2015г./ ФГБОУ ВПО «ИГУ»: [под ред. О. А. Лапиной, М. Г. Голубчиковой, О. М. Коломиец]. – Иркутск: изд-во ИГУ, 2015. – С. 65-69. (0,3 п.л.)

13. Багадаева, О. Ю. Проблема стрессоустойчивости педагогов и ее решение в условиях непрерывного образования [Текст] / О. Ю. Багадаева, М. Г. Голубчикова // Научная школа П. Я. Гальперина: история, современное состояние, перспективы развития: сборник тезисов / Под ред. Карабановой О. А., Бурменской Г. В., Захаровой Е. И. – Москва, 2-3 октября 2017 г. – С. 186-194. (0,6 п.л./0,4 п.л.)

14. Bagadaeva, O. Yu. Features of stress resistance of teachers of preschool education// International Health, Issue 6 (2), (November), Volume 9. Oxford University Press, 2017. – P 1445-1455. (0,7 п.л.)

15. Багадаева, О. Ю. Актуальные проблемы мотивации современного педагога на различных этапах педагогической деятельности [Текст] / О. Ю. Багадаева, Т. М. Кожухова // Дошкольное и начальное общее образование: стратегия развития в современных условиях: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (г. Иркутск, 14 мая 2018г.) / отв. Ред. О. В. Удова. – Иркутск: Изд-во «Аспринт», 2018. – С. 86-90. (0,33 п.л./0,16 п.л.)

16. Bagadaeva, O. Yu. Development of Competences of Health Saving as a Resource of Stress Resistance of Teachers of Preschool Education //Materials of the international scientific and practical conference «Information society: health, economy and law» (March 13-14, 2019). – Irkutsk: The limited liability company «Network institute of additional professional education». – P. 15-23. – URL: https://posidpo.ru/wp-content/uploads/2019/04/Bagadaeva-O.Yu_.01.pdf. - Загл. с экрана. (0,6 п.л.)

17. Bagadaeva, O. Ecological aspects of the education and resilience of preschool teachers/ M.Arpentieva, O. Bagadaeva, M. Golubchikova, E. Kamenskaya // E3S Web of conferences. - 2021.- Vol.184. № 09021. P. 1-12 URL: https://www.e3s-conferences.org/articles/e3sconf/abs/2021/60/e3sconf_tpacee2021_09021/e3sconf_tpacee2021_09021.html - Загл. с экрана. (0,75 п.л./0,3 п.л.)

Учебные пособия

18. Компетентностный подход к формированию стрессоустойчивости педагогов дошкольных образовательных организаций [Электронный ресурс]: Учебное пособие / Сост. О. Ю. Багадаева. – Электрон. текст. Дан (3 Мб). – Иркутск: Издательство «Аспринт», 2020. – 128 с. (8 п.л.)