

УДК 159.99

DOI: 10.26140/knz4-2020-0901-0013

**ПРОБЛЕМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА ПЕДАГОГОВ В УСЛОВИЯХ
СОВРЕМЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ**

© 2020

SPIN-код: 8083-4026

AuthorID: 620749

Бергис Татьяна Анатольевна, кандидат психологических наук, доцент
кафедры «Дошкольная педагогика, прикладная психология»**Кривуля Юлия Станиславовна**, магистрант*Тольяттинский государственный университет*

(445054, Россия, Тольятти, ул. Белорусская, 14, e-mail: 89817789727.u@gmail.com)

Аннотация. Современная система образования претерпевает серьезные изменения, которые влекут за собой повышение требований не только к учащимся, но и к самим педагогам. Компетентность уровня знаний, педагогическое мастерство, знание и владение методикой преподавания, заинтересованность и профессиональная мотивированность, освоение новых граней своей профессии и самореализация. При этом, сохраняется высокий уровень конфликтности образовательной среды – большое количество межличностных контактов в течение одного рабочего дня, высокие требования со стороны администрации, родителей, самих учащихся и др. Все это играет важную роль в развитии стрессовых состояний педагогов, в последующем, отражающихся на их психологическом и соматическом здоровье. В статье анализируются исследования и подходы к проблеме профессионального стресса, приводится анализ смежных понятий «эмоциональное выгорание», «профессиональное выгорание», рассматриваются стрессогенные особенности профессиональной деятельности педагогов. Теоретическое исследование послужило основанием для дальнейших эмпирических исследований эмоционального состояния педагогов, их стрессоустойчивости как профессионально важного качества, факторов, влияющих на его формирование. Повышение стрессоустойчивости, в свою очередь, является залогом укрепления психического здоровья педагога, а соответственно, всей образовательной системы.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, профессиональный стресс, педагог**THE PROBLEM OF PROFESSIONAL STRESS OF TEACHERS
IN THE MODERN EDUCATIONAL SYSTEM**

© 2020

Bergis Tatyana Anatolievna, candidate of psychological Sciences, associate Professor
of “Preschool pedagogy, applied psychology” Department**Krivulya Julia Stanislavovna**, master’s student*Togliatti State University*

(445054, Russia, Tolyatti, Belorusskaya str., 14, e-mail: 89817789727.u@gmail.com)

Abstract. The modern education system is undergoing major changes, which entail increasing the requirements not only for students, but also for teachers themselves. Competence of knowledge level, pedagogical skill, knowledge and knowledge of teaching methodology, interest and professional motivation, mastering of new faces of the profession and self-realization. At the same time, there remains a high level of conflict in the educational environment - a large number of interpersonal contacts during one working day, high demands from the administration, parents, students themselves, etc. All this plays an important role in the development of stress states of teachers, subsequently affecting their psychological and somatic health. The article analyzes research and approaches to the problem of professional stress, provides an analysis of related concepts of “emotional burnout,” professional burnout, “considers stressful features of professional activity of teachers. The theoretical study was the basis for further empirical studies of the emotional state of teachers, their stress resistance as professionally important quality, factors affecting its formation.

Keywords: stress resistance, professional stress, teacher

Профессиональная деятельность педагогов является одним из наиболее напряженных в психологическом плане видов социальной активности. Данная профессия входит в группу профессий с большим присутствием стресс-факторов, что предъявляет повышенные требования к такой интегральной комплексной характеристике как стрессоустойчивость. [1]

Целью данной работы является теоретический анализ проблемы профессионального стресса в психологической литературы и выделение основных факторов профессиональной деятельности педагогов, влияющих на развитие у них профессионального стресса.

Проблемой профессионального стресса в своих исследованиях занимались как зарубежные, так и отечественные исследователи: Дж. Дрет, М.Дж. Смит, М.Ф. Секач, А.Н. Занковский, Н.Е. Водопьянова [1], [2], Л.В. Куликов, Т.А. Бергис [3], [4] и др.

С позиции А.Н. Занковского, профессиональный стресс является многомерным феноменом, выражающимся в физиологических и психологических реакциях на сложную трудовую ситуацию. Данное его определение позволяет выделить несколько направлений исследования стресса: 1) определение параметров профессионального стресса и соответствие их тому или иному виду трудовой деятельности; 2) «стандартизация» отклонений и профессиональных деформаций; 3) опреде-

ление силы воздействия различных факторов трудовой деятельности на личность профессионала.

Активно исследуется профессиональный стресс в различных профессиях – авиадиспетчер, водитель, медицинский работник, военнослужащие и др. [5]

При изучении профессионального стресса, в литературе также поднимается и анализируется понятие эмоционального выгорания личности. Это обусловлено тем, что феномен эмоционального выгорания в отечественной психологии начали изучать в связи с развитием теории стресса, в том числе, при изучении профессионального стресса. Сам термин «выгорание» стал употребляться гораздо позже, однако учеными были определены довольно четко содержательные характеристики данного феномена. [6] Стоит отметить, что изучение эмоционального выгорания началось именно с исследования его специфики у педагогов – А.С. Шафранова, М.М. Рубинштейн – и выделения стрессогенных факторов в их профессиональной деятельности. [7], [8], [9]

Стрессогенные факторы – это достаточно сильные, продолжительные не благоприятные воздействия (как внешние, так и внутренние), которые способствуют возникновению стрессовых состояний у человека [1]

Существует достаточно большое количество классификаций стрессогенных факторов, разделенных по разным основаниям. В целом, большинством авторов

выделяются микрострессоры, макрострессоры и хронические стрессоры. К микрострессорам относятся не большие каждодневные трудности; к макрострессорам относятся критические жизненные события и ситуации; хроническими стрессорами становятся тогда, когда начинают иметь тенденцию к постоянному повторению и цикличности. [10], [11]

По еще одной классификации можно выделить физиологические и психологические стрессоры. Именно психологические стрессоры в последние десятилетия превалируют в жизни современного человека и выражаются в информационной перегрузке, угрозе социальному статусу и др. [12]

Педагогическая деятельность относится к стрессогенной. Педагог каждый день встречается с большим количеством напряженных ситуаций. К таковым можно отнести систематические ситуации оценки, частные и, зачастую, напряженные межличностные контакты с учащимися, родителями, коллегами. Еще одним существенным фактором, влияющим на развитие профессионального стресса у педагогов является тот факт, что с каждым годом педагогические специальности становятся все менее престижными. Отсюда складываются соответствующие отношения к учениками, родителями. [13]

Педагоги чрезвычайно подвержены развитию у них синдрома эмоционального выгорания. Он возникает как следствие сочетания организационных, профессиональных стрессов и личностных особенностей. Считается, что выгорание наиболее опасно в начале своего развития. Педагог почти не осознает симптомов, поэтому первыми замечают изменения его поведения коллеги. К симптомам эмоционального выгорания педагогов можно отнести: повышенная усталость, снижение самооценки, учащение жалоб на здоровье, ухудшение чувства юмора, упадок сил [1]

Большая нагрузка у педагогов приходится на речевой аппарат. Частыми заболеваниями педагогов являются заболевания голосовых связок, потеря голоса. Также, они вынуждены постоянно находиться в состоянии внутреннего и внешнего контроля, сдерживать и подавлять свои эмоции, в то же время, сохраняя интенсивность общения, эмпатийно участвовать в жизни учащихся. Рабочее время преимущественно увеличено и не ограничивается только проведением уроков. Педагоги берут работу на дом, на выходные. Все вышеприведенные факторы являются стрессогенными в работе учителей.

Часто педагогам приходится работать в так называемом «трудном контингентом». Преимущественно, это подростки с девиантным или аддиктивным поведением, дети с особыми возможностями здоровья. Современная система образования требует от педагога работу не только с учениками, но и с их родителями. Работа с родителями имеет свою специфику, педагог вынужден находить точки соприкосновения со взрослыми людьми со своими индивидуальными особенностями, жизненным опытом и т.д. [14], [15]

Стоит отметить, что в последние годы в школах участились конфликты между учителями и родителями. В связи с ослаблением авторитета педагога в обществе, многие родители смотрят на учителя свысока, указывая, что ему нужно делать. Основной жалобой учителей на родителей является несостоятельность последних в воспитании своих детей, попустительство и ослабленный контроль. [16]

На развитие психоэмоциональной симптоматики педагогов большое влияние оказывает информационный стресс. Учитель должен постоянно повышать свою квалификацию, осваивать смежные области знаний, постоянно расширять свой кругозор. Во всей своей совокупности это приводит к большим информационным перегрузкам - овладевать, перерабатывать, интегрировать в практику новую информацию необходимо в ускоренном темпе.

Сами педагоги свою работу описывают как интел-

лектуально и эмоционально напряженную, в которой присутствуют также и значительные физические нагрузки. Таким образом, в профессии педагога мы можем выделить следующие стрессогенные факторы:

Физические факторы:

- режим труда. Режим труда и отдыха распределен не равномерно. Помимо высокой продолжительности рабочего дня, педагоги часто приносят работу домой;

- санитарно-эпидемиологические условия: целый день с искусственным освещением, шум. Работа в эпицентре вирусов и инфекций;

- физические нагрузки: педагоги ведут уроки стоя, очень много говорят, что существенно оказывает влияние на опорно-двигательный и речевой аппарат.

Психологические факторы:

- социальные: падает престижность труда учителя с сохранением и, в некоторых случаях, увеличением высокого уровня ответственности; работа с трудным контингентом (девиантное поведение, дети с особыми возможностями здоровья и др); неблагоприятная психологическая атмосфера;

- профессиональные: необходимость постоянно повышать уровень квалификации не только по преподаваемому предмету, но и осваивать новые техники и методики преподавания; интенсивность общения, необходимость длительное время рабочего дня находится в контакте с другими людьми, в ситуации оценки;

- организационные: многочасовая работа. [17], [18]

Только лишь систематизация и изучение стрессогенных факторов педагогической деятельности в условиях современной образовательной системы и своевременное психологическое сопровождение профессиональной деятельности педагога позволяют повысить эффективность его работы и стрессоустойчивость личности. [19]

С точки зрения анализа влияния специфики педагогической деятельности на развитие у профессионального стресса у педагога, нам представляется наиболее интересными организационные факторы. Именно данные факторы вызывают у работников стресс на их рабочих местах. Также, существенное влияние оказывают отношения педагога с коллегами, психологический климат в коллективе [2].

В психологической науке и практике давно поднимается вопрос о необходимости помощи педагогам в преодолении стрессогенных факторов их профессиональной деятельности. Среди мероприятий, смягчающих воздействие стрессогенных факторов на психоэмоциональное состояние педагогов, можно отметить социальную поддержку, овладение техниками релаксации, занятие физической культурой, соблюдение правильного режима труда и отдыха. Рассмотрим некоторые из них подробнее.

Социальная поддержка заключается в предоставлении различных видов помощи людьми, с которыми педагог связан теми или иными социальными отношениями. В трудные периоды, в стрессовых ситуациях поддержка близких и значимых для педагога людей смягчает остроту восприятия и эмоционального переживания [9].

Устойчивость вегетативной нервной системы. Реакция на стресс заключается не только в эмоциональном реагировании и поведенческом ответе. В первую очередь, реагирует нервная система человека. Исследования подтвердили, что люди с более устойчивой вегетативной нервной системой легче справляются со стрессом, чем те, у кого вегетативная система более реактивна. [9]

Релаксация. Активизируя деятельность нервной системы, релаксация регулирует настроение и степень психического возбуждения, позволяет ослабить или сбросить вызванное стрессом психическое и мышечное напряжение [9]

В настоящее время существуют технологии предупреждения и преодоления профессионального стресса педагога. К ним относятся создание условий труда, спо-

собствующих снижению уровня стрессоров, освоение путей управления стрессом – изменение социального, психологического и организационного окружения на рабочем месте; обеспечение большей автономии работника; построение «мостов» между работой и домом; повышение квалификации; создание в организации благоприятного социально-психологического климата; организация специальных тренингов, обучение педагогов приемам релаксации, ауторегуляции, самопрограммирования и др. [20]

Таким образом, формирование стрессоустойчивости является залогом психического здоровья педагога. Путь к психическому здоровью – это путь к интегральной личности, не разрываемой изнутри конфликтами мотивов, сомнений, неуверенностью в себе. На этом пути важно более внимательно относиться к психологическим особенностям личности педагога, что позволит как на организационном, так и на индивидуальном уровнях не только предупреждать возникновение болезней и укреплять здоровье, но и повышать продуктивность профессиональной педагогической деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб, 2009
2. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб, 2009
3. Бергис, Т.А. Проблема стрессоустойчивости и готовности к переменам педагогов в процессе организационных изменений / Бергис Т.А., Азизова Л.Р. // Психология и педагогика: актуальные вопросы, достижения и инновации: сборник статей II Международной научно-практической конференции / Под общ.ред. Г.Ю. Гуляева. – Пенза: МЦНС «Наука и просвещение». – 2016. – С.53-57.
4. Бергис, Т.А. Факторы стрессоустойчивости сотрудников в условиях организационного стресса / Т.А. Бергис, Л.Р. Азизова // Вектор науки ТГУ: педагогика и психология. – 2016. - №4 (27)
5. Абабков, В.А. Адаптация к стрессу / В.А. Абабков, М. Перре.- СПб.: Питер, 2009. -2118 с
6. Бодров, В. А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов [Текст] / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2000. – 352 с
7. Киреева, М.В. Стрессоустойчивость как компонент культуры человекоориентированных профессий / М.В. Киреева // Научные ведомости БалГУ. Сер. Гуманитарные науки, 2011, №18 (113), Вып.11, С.288-293
8. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. — СПб.: Питер, 2008. — 256 с
9. Пряхников, Н. С. Стратегии преодоления синдрома «эмоционального выгорания» в работе педагога [Текст] / Н.С. Пряхников, Е.Г. Ожогова // Психологическая наука и образование. - 2008. - №2. - С. 87 – 95
10. Лазарус, Р.С. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / Под ред. Л.Левин. - Л.: Медицина, 1970
11. Куприянов, Р.В. Психодиагностика стресса : практикум / Р.В. Куприянов, Ю.М. Кузьмина. – Казань : КНИТУ, 2012. – 212 с
12. Российские педагоги в зеркале международного сравнительного исследования педагогического корпуса (TALIS 2013) / под ред. Е. Ленской, М. Пинской ; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики», Ин-т образования. – М. : Изд. дом Высшей школы экономики, 2015. – 36 с
13. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. – М.: Академический проект, 2009. – 943 с
14. Белов, В.Г. Психологическая защита и ее роль в процессе формирования адаптационной системы человека / В.Г. Белов, Г.М. Бирюкова, В.В. Федоренко // Гуманизация образования. – 2009. – № 3. – С. 66-71
15. Бодров, В.А. Проблема преодоления стресса / В.А. Бодров // Психологический журнал. - 2006. - № 2. - С.113-123
16. Ефимова, Г.З. Учителя-мужчины и учителя-женщины: общее и различное в социологических портретах [Электронный ресурс] / Г.З. Ефимова // Интернет-журнал «НАУКОВЕДЕНИЕ». –2015. – Т. 7. – № 5. – URL : <https://naukovedenie.ru/PDF/137PVN515.pdf> (дата обращения: 03.03.2018)
17. Кашапов М. М. Психология творческого мышления: учеб. пособие М.: ИНФРА-М, 2017. 436 с.
18. Кашапов М. М. Теоретические основы исследования и формирования педагогического мышления // Вестник Российского гуманитарного научного фонда. 2001. № 1. С. 121–131
19. Креативность как ключевая компетентность педагога: монография / под ред. М. М. Кашапова, Т. Г. Киселевой, Т. В. Огородовой. Ярославль: Индиго, 2013. 392 с.
20. Леонова, А.Б. Комплексная стратегия анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции: Психология профессиональной деятельности // Психологический журнал. - 2004. - 2. март-апрель. - с.75-85

Статья поступила в редакцию 11.12.2019

Статья принята к публикации 27.02.2020