

Балык Анна Сергеевна

кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики и психологии, заведующий кафедрой психологии, образования и педагогических наук Невинномысского государственного гуманитарно-технического института

Макаренко Инна Петровна

кандидат педагогических наук, доцент кафедры общей педагогики, доцент кафедры психологии, образования и педагогических наук Невинномысского государственного гуманитарно-технического института

ФАКТОРЫ СТРЕССА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Аннотация:

В статье рассматривается проблема стресса в деятельности сотрудников дошкольной образовательной организации, в рамках которой осуществлен анализ понятия «стресс» и причин его возникновения, рассмотрены аспекты профессионального стресса в трудовой деятельности в целях последующего подбора методов его предупреждения и коррекции. Особенностью возникновения изучаемого состояния является сочетание неблагоприятных факторов трудовой нагрузки с психологическими и организационными. В процессе исследования данной темы авторы пришли к выводам, что психологические факторы в первую очередь связаны непосредственно со своеобразием организации работы: степенью свободы принимаемых решений, уровнем самостоятельного влияния на рабочую ситуацию, возможностью выбора путей и сроков выполнения задания и контроля над ними. Организационные факторы и специфика складывающихся межличностных взаимоотношений при выполнении служебных обязанностей являются одними из наиболее значимых причин, которые могут вызвать стресс в профессиональной сфере. Указанная проблема, в том числе у сотрудников дошкольных образовательных организаций, приобретает все большую научную и практическую актуальность в связи с тем, что содержание и условия труда интенсивно изменяются, повышаются требования к уровню компетентности, динамичности и стрессоустойчивости педагогов и воспитателей.

Ключевые слова:

стресс, профессиональный стресс, профессиональная деятельность, дошкольная образовательная организация, коррекция.

Balyk Anna Sergeevna

PhD in Psychological Sciences, Assistant Professor, Department of Pedagogy and Psychology, Head of the Department of Psychology, Education, and Pedagogical Sciences Nevinnomyssk State Humanitarian and Technological Institute

Makarenko Inna Petrovna

PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor, General Pedagogy Department Associate Professor, Department of Psychology, Education, and Pedagogical Sciences Nevinnomyssk State Humanitarian and Technical Institute

STRESS FACTORS IN PROFESSIONAL ACTIVITY OF PERSONNEL OF PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTION

Summary:

The paper discusses the problem of stress in the activity of personnel of the preschool educational institution. It analyses the concept of stress and its causes, examines the aspects of stress in professional activity for further selection of methods of its prevention and correction. A specific feature of the development of the state of occupational stress is the combination of such adverse factors as workload and psychological and organizational factors. In the process of studying the topic, the authors came to a conclusion that in the first place psychological factors are directly related to the specifics of the organization of work: the degree of freedom of decision making, the level of independent influence on their working situation, the possibility to choose the ways and timing of performing a task and control over it. Organizational factors and the specifics of the emerging interpersonal relations during the performance of official duties are among the most significant factors that can cause stress in the professional environment. The problem of occupational stress, including occupational stress in personnel of preschool educational institutions, is gaining increasing scientific and practical relevance as the contents and conditions of work are intensively changing and the requirements to the competence level, dynamism, and stress resistance of teachers and educators are rising.

Keywords:

stress, occupational stress, professional activity, preschool educational institution, correction.

В современной науке определение стресса очень многогранно. Содержание той или иной дефиниции зависит от сферы научного знания, изучающей данное понятие, и от основных теоретических положений, исходя из которых оно интерпретируется. Существование различных толкований стресса вполне объяснимо, поскольку он рассматривается как многоаспектная и комплексная категория с позиций различных научных направлений, каждое из которых имеет право

на собственный понятийный аппарат. Стресс является предметом изучения в таких областях научного знания, как антропология, физиология, медицина, социология, общая психология, психология личности, психология труда и др.

Впервые понятие стресса (от англ. stress – 'нажим, давление, напряжение, усиление') возникло в физиологии для обозначения неспецифической реакции организма (общего адаптационного синдрома) в ответ на любое неблагоприятное воздействие (Г. Селье). Кроме того, оно было использовано в технической области знаний для обозначения внешней силы, в результате влияния которой на физический объект создается его напряженность, т. е. временное или постоянное изменение его структуры [1]. В физиологии, медицине, а позже и психологии категория «стресс» применялась для обозначения широкого спектра состояний человека, формирующихся как ответная реакция на экстремальные воздействия. В современной науке к понятию «стресс», как правило, прибегают для описания состояний индивида, переживаемых им в экстремальных условиях на физиологическом, биохимическом, психологическом и поведенческом уровнях.

Теоретическая значимость и новизна данной работы состоят в следующем:

- во-первых, уточнены общие причины стресса педагогов;
- во-вторых, выявлены и охарактеризованы факторы возникновения стресса на различных этапах профессионализации;
- в-третьих, на основе установленных характеристик стресса в педагогической деятельности рассмотрены возможности развития эмоциональной устойчивости сотрудников дошкольной образовательной организации и способы борьбы с профессиональным стрессом.

Для того чтобы предотвратить воздействие стрессовых ситуаций или научиться управлять ими, необходимо выяснить причины, которые являются источником стресса. В контексте нашего исследования нужно выявить их у сотрудников образовательного учреждения. Анализ трудов в рамках педагогической психологии позволяет выделить три основные группы причин стресса у работников образовательных организаций: общие, производственные и специфические профессиональные [2].

К категории общих причин стресса педагогов можно отнести такие условия и факторы профессиональной деятельности, которые к факторам профессии как таковой не относятся. Они находятся вне педагогической сферы и за пределами ответственности преподавателя, однако оказывают значительное влияние на ее результаты. Среди них можно выделить, например, проблемы организации деятельности, недостаточные трудовые резервы, рабочие часы вне рамок установленного рабочего времени, низкий социальный статус профессии на современном рынке труда, низкую оплату труда, бесполезные процедуры, нестабильность [3].

В качестве стрессогенного фактора выступают недостаточная оплата труда и низкий статус педагогической деятельности, что подтверждается следующими обстоятельствами. При выполнении профессиональной деятельности в течение длительного времени, в стремлении к профессиональному развитию для каждого индивида профессия становится частью не только личности, но и жизни. Если дело всей жизни оценивается в социуме высоко, что выражается и в соответствующем материальном обеспечении, это положительно сказывается и на самооценке специалиста. Однако, когда очевидно значимая профессиональная деятельность (педагогическая) рассматривается в обществе с позиции пренебрежения, что приводит к обесцениванию необходимых личностных качеств и способностей, а также специальных знаний и умений, то это оставляет соответствующий отпечаток и на самосознании человека, выполняющего такую работу [4]. Необходимо отметить, что достойный уровень оплаты труда и его комфортные условия являются важными в первую очередь по той причине, что позволяют педагогу поддерживать высокую самооценку, способствуют эффективности педагогической деятельности, повышают социальную значимость профессии, а соответственно, существенно снижают уровень стресса.

Еще одним стрессогенным фактором в категории общих стрессоров является неопределенность. Она возникает у педагогов в результате активно внедряемых на современном этапе развития образования новых технологий, проведения реформ и реорганизаций. В педагогической деятельности неопределенность вызывают новые государственные образовательные стандарты, которые требуют разработки новых учебных планов и программ по дисциплинам. Это сопровождается дефицитом информации о содержании программ, литературных источников, на которые следует ориентироваться. Информационный вакуум, испытываемый педагогами, не дает возможности получать необходимую консультацию у компетентных коллег и т. д. Перечисленные аспекты проблемы приводят к тому, что преподаватели не успевают сориентироваться в новой ситуации, определить последовательность процедур и решений, как поступают другие нормативы, требующие очередного процесса адаптации, формирования новых способов мыш-

ления, знаний и навыков. Для большинства работников педагогических специальностей, обладающих сформированными навыками и умениями, быстрый темп освоения правил и большое количество нововведений во много раз повышают уровень профессионального стресса [5].

Ко второй группе причин стресса относятся производственные, которые непосредственно связаны с работой, выполняемой педагогом. Данный набор факторов включает такие стрессоры, как ролевой конфликт, нереалистично высокие притязания, нечеткие требования к служебным обязанностям, деструктивное взаимодействие с администрацией и коллегами, эмоциональные перегрузки.

Еще одним фактором стресса в группе производственных причин выступают неоправданно высокие притязания педагогов. В первую очередь важно отметить, что люди, которые выбирают категорию так называемых «помогающих» профессий, имеют сформированные иррациональные представления о своей личности: «я должен», «я должна делать все очень хорошо», «я должна делать все правильно». С такой внутренней позицией преподаватель прикладывает максимум усилий при выполнении профессиональных обязанностей и при этом зачастую остается неудовлетворенным достигнутыми результатами. Кроме того, нереалистичные притязания могут быть напрямую связаны с размытыми требованиями к служебным обязанностям педагога, что создает противоречивую ситуацию, когда непонятны задачи и критерии оценки труда. Разногласия в анализе результатов труда, несогласованность в количестве прилагаемых усилий и полученных итогов приводят педагога к высокому уровню выгорания и постоянной неудовлетворенности своей деятельностью, что обуславливает повышение уровня стресса [6].

Аналогично нереалистично высоким притязаниям педагогов стрессогенными факторами выступают и размытые требования к профессиональным обязанностям. Неопределенность проявляется в первую очередь в том, что, помимо обязанностей, прописанных в должностной инструкции, к преподавателю ежедневно предъявляются дополнительные требования. Такая система создает ситуации, при которых сотрудников всегда можно обвинить в неудовлетворительных результатах работы и переложить на них ответственность за выполнение работы, не относящейся к их компетентности. Это приводит к формированию систематической уязвимости и незащищенности, а в результате – к стрессу. Анализируя действие обозначенных двух факторов, можно выделить два важных источника стресса: размытые требования к должностным обязанностям и, следовательно, невозможность планировать рабочее время.

К группе производственных факторов относятся и такие причины возникновения стресса, как деструктивное взаимодействие педагога с администрацией. Оно выражается в различии идей и целей, к достижению которых стремится педагог, жестком надзоре со стороны руководства и ограничении творческой свободы [7]. Преподавателю сложно строить взаимодействие с руководителем, который не позволяет ему самостоятельно принимать решения, постоянно контролируя каждый шаг и внося коррективы. Подобный стиль руководства губит творческую активность, стремление к саморазвитию в рамках профессии и понижает уверенность педагога в себе как в специалисте, что создает стрессовую ситуацию и отрицательно сказывается на выполнении обязанностей. Администрация, выбирающая деструктивную форму взаимодействия с коллективом, психологически строит отношения с подчиненными по принципу детско-родительских и создает ощущение нахождения под «холодным и враждебным контролем» [8]. Такого рода деструктивное управление подвергает весь преподавательский состав достаточно выраженному стрессу.

К категории производственных причин стресса также относятся эмоциональные перегрузки и дефицит времени. Педагогический коллектив условно можно разделить на две группы людей: те, кому необходимы жесткие рамки и контроль, и другие – кому после длительной работы требуется продолжительный перерыв. К первой категории преподавателей, которым для высокой результативности нужны установленные временные рамки и фиксированное расписание, относится меньшее количество людей. Большинство сотрудников образовательного учреждения способны интенсивно работать, достигая намеченных результатов. Однако после этого они нуждаются в отдыхе, в первую очередь для того чтобы оценить итоги деятельности, эффективность используемых для этого педагогических средств и методов, а также просто для физического и эмоционального расслабления, в процессе которого можно зарядиться новой энергией для будущих свершений. Каждому человеку необходимы расслабление и время для анализа плодов труда независимо от того, с каким уровнем инициативности и заинтересованности он относится к своей профессии [9]. Важно иметь в виду, что даже кратковременные перерывы имеют огромную ценность при сопротивлении стрессу. При отсутствии в работе выходных и перерывов индивид испытывает чувство «загнанности», моральной и физической истощенности, что отрицательно сказывается на дальнейшей профессиональной деятельности.

К третьей группе причин профессионального стресса относятся специфические. Как обозначено ранее, кроме общих и производственных стрессоров, прямо или косвенно связанных с выполнением профессиональных обязанностей, в литературе выделяют и такие факторы

стресса, которые возникают при решении ежедневных задач в рамках профессиональной деятельности педагога. Подобного рода стрессоры напрямую обусловлены содержанием и качеством профессиональных задач. К таким стрессогенным факторам относятся взаимодействие с детьми, требующими повышенного индивидуального внимания, и их родителями, недостаточная профессиональная подготовка самого преподавателя, деструктивная коммуникация и эмоциональное отношение к ученикам [10].

Одной из наиболее значимых специфических причин возникновения стресса педагогов является деструктивная коммуникация [11]. Рассматриваемая профессия относится к категории, где главным профессиональным инструментом служит коммуникация, от эффективности которой зависит главный результат процесса обучения и воспитания. Соответственно, низкая коммуникативная культура педагогических работников выступает недопустимой погрешностью в данном виде деятельности. Профессиональная подготовка кадров в исследуемой области в обязательном порядке должна включать в себя обучение приемам и навыкам конструктивной коммуникации, к которым относятся техники активного слушания, правила обратной связи, конструктивной критики и многое другое. Недостаток сформированности этого аспекта в контексте профессиональной подготовки преподавателя отражается непосредственно на итогах труда. Кроме того, деструктивная коммуникация между участниками общения, как отмечено ранее, приводит к серьезным конфликтам как педагога с учащимися, так и внутри педагогического коллектива.

К специфическим причинам возникновения стресса также относится фактор эмоционального отношения к ученикам. Педагогам, как и всем людям независимо от осуществляемой профессиональной деятельности, свойственно поддаваться действию эмоций. Преподаватель испытывает чувства симпатии, антипатии, любви, разочарования, а иногда и ненависти к воспитанникам. Результаты исследований в сфере человеческих эмоций подтверждают, что сильные эмоциональные переживания, независимо от их вектора, могут вызывать стресс [12]. Показатель профессионализма педагога состоит в том, чтобы быть беспристрастным по отношению ко всем обучаемым, но на практике ему приходится учиться справляться с собственными сильными чувствами или переживаниями учеников. Для того чтобы сохранить адекватное восприятие ситуации в целом и при взаимодействии с воспитанником в частности, преподавателю необходимо либо самостоятельно, либо при помощи специалиста определить те обстоятельства, которые в наибольшей степени способствуют возникновению эмоциональных переживаний. Проясняя реальную картину, педагог приобретает требуемые навыки для управления своим эмоциональным состоянием, а также для конструктивной взаимосвязи с разными людьми в профессиональной сфере.

Негативная домашняя обстановка является дополнительным стрессогенным фактором в категории специфических причин стресса педагогов. Исследования, проводимые в данном контексте, свидетельствуют о том, что подобный стресс по силе вызываемых переживаний и отрицательного влияния на самочувствие и результаты деятельности конкурирует со стрессом на работе. К основным источникам стресса в домашних условиях относятся четыре группы факторов: взаимоотношения с партнером (женой, мужем); взаимоотношения с детьми; домашние обстоятельства; давление окружающей среды на семью. Последнее возникает в результате негативного влияния различных источников, например неблагополучных соседей, финансовых проблем, плохого состояния здоровья и т. д. Как правило, делать адекватные выводы о степени воздействия домашнего стресса на личность педагога достаточно сложно, поскольку эмоциональная включенность в личную жизнь намного больше, чем в профессиональную деятельность. Однако при анализе причин формирования стресса на работе у преподавателей важно иметь в виду, что лишенная стресса и спокойная домашняя обстановка выступает мощнейшим стимулом, помогающим справляться со стрессом вне дома [13].

Анализ причин, вызывающих возникновение стресса в профессиональной деятельности педагога, позволяет сделать вывод, что определение точных и конкретных стрессоров является началом работы по выбору действий в целях решения этой проблемы. Каждый описанный стрессогенный фактор может быть отнесен к одной из трех групп:

- 1) факторы, требующие немедленного действия;
- 2) проблемы, которые можно разрешить в ближайшем будущем;
- 3) факторы, к которым нужно адаптироваться либо игнорировать их [14].

Первая группа факторов охватывает те мощнейшие стрессоры, на которые необходимо воздействовать в данное конкретное время либо в течение ближайших нескольких часов или дней. Вторая группа включает стрессоры, которые нужно скорректировать в ближайшее время (несколько недель или месяцев). К третьей группе факторов относятся те виды стрессоров, на которые повлиять не представляется возможным, во всяком случае в ближайшем будущем. Для

нивелирования их негативного действия педагогу следует либо приспособиться к ним, либо научиться их игнорировать.

На основании теоретического анализа факторов, вызывающих стресс в профессиональной деятельности, планируется экспериментальный этап исследования для определения причин возникновения профессионального стресса, его влияния на здоровье сотрудников дошкольной образовательной организации, а также выявления взаимосвязи уровня стресса, стажа работы и специфики выполняемой деятельности. Практическая значимость данного исследования состоит в подготовке в рамках последующей экспериментальной стадии программы по развитию эмоциональной устойчивости коллектива дошкольной образовательной организации и выработке способов борьбы с профессиональным стрессом.

Ссылки:

1. Salanova M., Llorens S., Cifre E. The Dark Side of Technologies: Technostress among Users of Information and Communication Technologies // *International Journal of Psychology*. 2013. Vol. 48, no. 3. P. 422–436. <http://dx.doi.org/10.1080/00207594.2012.680460>.
2. Ахромова С., Аверченкова Е. Профилактика профессионального стресса // *Справочник по управлению персоналом*. 2007. № 5. С. 86–90.
3. Гнездилова О.Н. Инновационная педагогическая деятельность как фактор предупреждения эмоционального выгорания учителя : дис. ... канд. психол. наук. М., 2005. 159 с.
4. Зеер Э.Ф., Сыманюк Э.Э. Психология профессиональных деструкций : учебное пособие для вузов. М. ; Екатеринбург, 2005. 240 с.
5. Педагогическая психология : хрестоматия / сост. В.Н. Карандашев, Н.В. Носова, О.Н. Щепелина. СПб., 2006. 412 с.
6. Психологические проблемы профессиональной деятельности : сборник статей / под ред. Л.Г. Дикой, А.Н. Занковского. М., 1991. 167 с.
7. Реан А.А., Баранов А.А. Факторы стрессоустойчивости учителей // *Вопросы психологии*. 1997. № 1. С. 45–55.
8. Реан А.А., Коломинский Я.Л. Социальная педагогическая психология. СПб., 2008. 573 с.
9. Реан А.А., Баранов А.А. Указ. соч.
10. Там же.
11. Подвойский В.П. Профессиональная деформация руководителя. М., 1997. 96 с.
12. Медведев О.С. Эмоциональные напряжения и стресс // *Физиология кровообращения*. Л., 1986. С. 507–525.
13. Гнездилова О.Н. Инновационная педагогическая деятельность как фактор предупреждения эмоционального выгорания учителя : дис. ... канд. психол. наук. М., 2005. 159 с.
14. Salanova M., Llorens S., Cifre E. Op. cit.

References:

- Akhromova, S & Averchenkova, E 2007, 'Occupational Stress Prevention', *Spravochnik po upravleniyu personalom*, no. 5, pp. 86-90, (in Russian).
- Dikaya, LG & Zankovsky, AN (eds) 1991, *Psychological Problems of Professional Activity: a Collection of Articles*, Moscow, 167 p., (in Russian).
- Gnezdilova, ON 2005, *Innovational Educational Activity as a Factor for Teachers' Burnout Prevention*, PhD thesis, Moscow, 195 p., (in Russian).
- Gnezdilova, ON 2005, *Innovative Pedagogical Activity as a Factor of Burnout Prevention in Teachers*, PhD thesis, Moscow, 159 p., (in Russian).
- Karandashv, VN, Nosova, NV & Shchepelina, ON (comp.) 2006, *Pedagogical Psychology: Chrestomathy*, Saint Petersburg, 412 p., (in Russian).
- Medvedev, OS 1986, 'Emotional Strain and Stress', *Fiziologiya krovoobrashcheniya*, Leningrad, pp. 507-525, (in Russian).
- Podvoisky, VP 1997, *Professional Deformation of Decision Makers*, Moscow, 96 p., (in Russian).
- Rean, AA & Baranov, AA 1997, 'The Factors of Teachers' Stress Resilience', *Voprosi psichologiy*, no. 1, pp. 45-55, (in Russian).
- Rean, AA & Kolominsky, YaL 2008, *Social Educational Psychology*, Saint Petersburg, 573 p., (in Russian).
- Salanova, M, Llorens, S & Cifre, E 2013, 'The Dark Side of Technologies: Technostress among Users of Information and Communication Technologies', *International Journal of Psychology*, vol. 48, no. 3, pp. 422-436, <http://dx.doi.org/10.1080/00207594.2012.680460>.
- Zeer, EF & Symanyuk, EE 2005, *Psychology of Occupational Destructions: a Study Guide for Institutions of Higher Educations*, Moscow, Ekaterinburg, 240 p., (in Russian).

Редактор: Тюлюкова Мария Олеговна
Переводчик: Жбан Екатерина Сергеевна