

ФАКТОР СТРЕССА СРЕДИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ

А.Д. Текучева, А.В. Скворцова, Х.М. Кулижников
ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет им. А. И.
Герцена», г. Санкт-Петербург;
научный руководитель – А.В. Кандаурова, д.пед.н, доцент

A STRESS FACTOR AMONG TEACHING STAFF

A.D. Tekucheva, A.V. Skvortsova, H.M. Kulizhnikov
Herzen State Pedagogical University of Russia. A.I. Herzen State Pedagogical University
Supervisor. Supervisor - A.V. Kandaurova, Doctor of Pedagogical
Sciences, Associate Professor

Аннотация: В данной статье обращается внимание на проблему стресса у педагогический кадров, который приводит к профессиональному выгоранию. Проанализирован уровень стресса у действующих педагогов. Разработаны рекомендации по его преодолению

Abstract: This article draws attention to the problem of stress in teaching staff, which leads to professional burnout. Stress level of acting teachers is analysed. Recommendations for overcoming it are worked out.

Ключевые слова: педагог, профессиональный стресс, стресс, психологический стресс, материальное положение, трудовая деятельность, эмоциональное выгорание, здоровье, учитель

Keywords: teacher, professional stress, stress, psychological stress, financial situation, work activity, emotional burnout, health, teacher

Проблема стресса приобретает новое звучание в век информационных технологий и стремительных социальных изменений, к которым человек не успевает адаптироваться, испытывая постоянное эмоционально-психическое напряжение. Сегодня понятие стресса вошло в обиход для всех людей: все понимают, о чем идет речь, с одной стороны, с другой стороны – такая широкая популяризация термина породила большое количество разных определений, в которых делаются разные акценты на разных аспектах стресса. Мы остановимся на определении психологического стресса, сделанном С.Г. Юнусовой: «Психологический стресс – особое психическое состояние, характеризующееся неспецифическими системными изменениями активности психики человека, выражающими ее организацию и мобилизацию в связи с возникшими повышенными требованиями новой ситуации» [1]. Однако, важно также подчеркнуть, что бывают разные виды стресса, которые могут привести к совершенно противоположным результатам. Так, в трудовой деятельности

стресс важен как часть всеобщего адаптационного синдрома, который содействует успеху трудовой деятельности, но лишь до тех пор, пока не превышает определенный критический уровень, переходя в дистресс, который, в свою очередь, приводит к нарушению механизмов саморегуляции и резкому ухудшению результатов деятельности.

В рамках данной публикации стоит задача выделить основные аспекты, которые влияют на переход этой критической линии.

По результатам опроса о стрессе и стрессовых привычках россиян, проведенного в 2022 году Всероссийским центром изучения общественного мнения (ВЦИОМ), выявлено, что профессиональная деятельность является источником стресса у 22% опрошенных, у 20% респондентов главным источником стресса является спецоперация или ситуация на Украине; у 10% из числа опрошенных - финансовые трудности, у 4% из числа опрошенных – пандемия и ее последствия [2]. Действительно, «в период пандемии COVID-19 многие испытывали стресс по причинам инфляций, экономического кризиса, опасений за свое здоровье и здоровья своих близких, социального расслоения. роста безработицы» [3].

Сегодня можно смело заявить, что в современных условиях проблема профессионального стресса приобретает особую остроту. Из-за ограничения посещения общественных мест многие компании были вынуждены сокращать персонал, что приводило к тревоге из-за неуверенности в своих рабочих местах. По причине неопределенности ситуации также во многих предприятиях уменьшались заработные платы, а работников вынуждали выходить в отпуск за собственный счет. Многие предприятия были на грани банкротства, что грозило безработицей сотрудникам. Также многие компании переходили на дистанционный вариант работы, что для многих сотрудников было тревожно и представляло различные трудности. Многие компании и предприятия просто прекратили существования по причине действующих санкций в адрес России, и многие тысячи людей остались вообще без работы. Однако, как показано в литературе, и стабильная экономическая ситуация на работе не гарантирует отсутствие стресса у персонала. Наиболее частыми его причинами, согласно статистике, становится некомпетентность руководства или плохие отношения с начальством, неблагоприятная обстановка в коллективе, низкая оплата труда [4].

Также больше значение имеет один важный аспект, а именно: стресс, особенно в период дистанционной работы, может вызывать фактор цифровизации и соответственно неудовлетворённость рабочим местом/предоставленной техникой/условиями. По результатам различных исследований можно выделить следующие проблемы связанные с

цифровизацией при удаленной работе: остановки в работе связанные с неожиданным отключением электричества; нестабильное соединение с сетью Интернет; низкое качество программного обеспечения; отсутствие необходимой оргтехники; технические проблемы при работе с электронной образовательной средой, e-mail, Zoom и др.; сложности доступа к информационным ресурсам компании; сложности или отсутствие возможности организовать отдельное изолированное рабочее место; риски в связи с потерей данных; высокая стоимость новых технологий; лишние денежные траты на оплату электроэнергии и покупку ПО [5,6].

Стресс в работе педагогических кадров очевиден и неоднократно рассматривался в психологических и педагогических исследованиях. Педагог вынужден по специфике своей деятельности работать с большим и разнообразным количеством людей, однако, присутствие в его жизни стресса разрушает правильно выстроенные социальные отношения. Педагог нервничает, переживает, волнуется – это пагубно влияет на его сосредоточенность, включенность. Например, в условиях дистанционного образования, преподаватель был вынужден не только вести занятие, но и следить за технической его составляющей: стабильностью подключения, временем конференции и так далее. Бесспорно, тут важно сказать, что это оказывает влияние на работоспособность. Преподавание — это стрессовая работа априори. Учителя ежедневно сталкиваются с множеством стрессовых ситуаций. Это и ситуации систематического оценивания, и частные, часто напряженные межличностные отношения с учениками, родителями и коллегами. Еще одним важным фактором, влияющим на возникновение профессионального стресса у учителей, является то, что год от года профессия педагога становится все менее авторитетной. Соответственно, меняется и отношение к ученикам и родителям [1,3]. Учителя очень подвержены эмоциональному выгоранию. Это результат сочетания организационного и профессионального стресса с личными особенностями. Считается, что выгорание наиболее опасно на ранних стадиях. Учителя редко замечают симптомы, поэтому коллеги первыми замечают изменения в поведении учителя. Симптомы эмоционального выгорания у учителей включают повышенную утомляемость, низкую самооценку, увеличение частоты жалоб на здоровье, ухудшение чувства юмора и потерю энергии [1]. Также важно отметить, что цифровизация для педагогических работников была «больной темой» не только в период пандемии, а на протяжении достаточно долгого времени. Пока техника шагала вперед, не каждый преподаватель мог уделить достаточное количество времени, чтобы обучиться принципам работы с ней.

Приведем результаты нашего исследования. Нами был разработан опрос, в котором приняли участие преподаватели (46%) и студенты (54%) Института педагогики РГПУ им. А.И. Герцена (от общего числа выборки). По результатам опроса среди педагогов стресс более выражен (81%), и его причиной в основном является работа (100%), ситуация в мире и в стране (92,2%) и здоровье (87,3%); отчасти семья (64,5%) и материальное положение (53,1%). У студентов также присутствует стресс (80,1%), но при этом наблюдается больше причин для его возникновения (учеба, межличностные отношения, материальное положение, ситуация в стране и в мире, здоровье).

Интересно, что студенты обладают большим ресурсом для совладания со стрессовым состоянием. Так, по результатам нашего опроса, большинство студентов предпочитают просмотр фильмов/сериалов/мультфильмов (56,7%); TikTok и YouTube (46,7%); встречу/разговоры с друзьями/родственниками (70%); прогулки (63,3%); вкусную еду (63,3%). Меньшее количество предпочитают поездки/путешествия (40%); чтение книг (26,6%). И при этом многие из студентов используют данные способы ежедневно (87,4%) или каждую неделю (77%). У педагогов наблюдается тенденция избавляться от стресса летом/в период отпуска (91,1%) или раз в месяц (76,7%). Основными способами, которые они используют, являются медикаменты/тренинги (87,8%), поездки/путешествия (79%) и сон (63,9%).

Самым эффективным способом для себя 67,7% студентов считают общение с друзьями и семьей, а 35,5% - прогулки. Среди педагогов 52,8% предпочитают поездки или путешествие, а 22% сон.

Также многие педагоги отметили, что хотели бы попробовать медитативные техники избавления от стресса (47%), меньшее число предпочли бы консультации психолога/психотерапевта (23,4%) и ароматерапию (16%). Большинство студентов хотели бы записаться к психологу или психотерапевту (44,7%), остальные отдали бы свое предпочтение сну (13,5%) и спорту (11%).

По результатам опроса нами было выявлено, что стресс присутствует как у педагогов, так и у студентов, но педагоги предпочитают или имеют возможность отдыхать в большинстве случаев только во время отпуска или раз в месяц, в отличие от студентов, которые стараются выделить себе свободное время каждый день или неделю. Также способы устранения стресса у студентов более разнообразны, чем у педагогов. Из вышесказанного видно, что педагоги находятся в более трудном положении.

Мы проанализировали результаты и хотели бы предложить доступные методы снятия стресса, действенность которых научно доказана.

Аутотренинг, релаксация, медитация, дыхательные техники. Методы направлены на расслабление тела, снижение тревоги. Эти методы можно реализовать с помощью организации тренировок, направленных на физическое расслабление сотрудников, которые могут включать медитации. Данный метод можно реализовать в течение рабочего дня, а можно устроить отдельное мероприятие в специализированном центре или с выездом на природу.

Ещё одним рабочим методом является *визуализация*. В этом методе не нужно проводить отдельных мероприятий. Но мы бы дали начальству рекомендацию создать для своих сотрудников такую атмосферу на работе, которая бы давала ощущение спокойствия. Возможна организация эстетически приятных зон отдыха, совместное создание визуального плана, отражающего цели и будущее компании, ремонт рабочих мест сотрудников при необходимости. Оборудование комфортного для здоровья рабочего места (удобная мебель, хорошее освещение, чистота помощник, передовые технологии и т.д.). Создание зоны для фитнеса/спорта на территории компании; организации зоны с закусками и другой бесплатной едой.

Ароматерапия – наука и искусство влияния ароматов на психологическое и физическое состояние человека. Применяют ее как способ предотвращения переутомления, раздражительности, депрессий. Ароматерапия повышает устойчивость к неблагоприятным факторам, помогают саморегуляции, саморазвитию личности. Это метод можно реализовать, установив ароматические диффузоры по всей площади офиса.

Арт-терапия показана, в первую очередь, в случаях тяжелых эмоциональных нарушений. Можно провести мастер-класс по рисованию картин или начать сотрудничать с организацией, предоставляющей такие услуги и периодически давать сотрудникам возможность посещать их мероприятия.

Также мы рекомендуем периодически организовывать поддерживающие лекции, которые могут включать в себя: способы борьбы с тревогой, развитие позитивного мышления, практика командной работы, как найти подходящего психолога. Обучающие лекции также могут быть полезны: основы финансовой грамотности, различные лекции по управлению деньгами. Обучающие лекции на актуальные темы дают сотрудникам знания, на которые можно опереться, поэтому пренебрегать ими не стоит.

Библиографические ссылки

1. Юнусова С.Г., Розенталь А.Н., Балтина Т.В. Стресс. Биологический и психологический аспекты // Учен. зап. Казан. ун-та. Сер. Гуманит. науки. 2008. №3.

[Электронный ресурс]: Режим доступа: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stress-biologicheskii-i-psihologicheskii-aspektu> (дата обращения: 24.03.2023).

2. ВЦИОМ новости [Электронный ресурс]: Режим доступа: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/stress-i-kak-s-nim-borotsja?ysclid=19mub6nx7w304571261> (дата обращения: 24.03.2023).

3. Цынгот А.В., Палагутина Н.В., Панина А.В. Стресс на рабочем месте - международная проблема // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. 2016. №4 (14). [Электронный ресурс]: Режим доступа: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stress-na-rabochem-meste-mezhdunarodnaya-problema> (дата обращения: 24.03.2023).

4. Коропец О.А., Федорова А.Э. Оценка влияния цифровизации на благополучие работников: нарративный анализ [Электронный ресурс]: Режим доступа: <https://acrobat.adobe.com/link/review?uri=urn:aaid:scds:US:73057f39-6cd6-40e4-979a-998f81b66ffd> (дата обращения: 24.03.2023).

5. Исследование, направленное на выявление проблем, приводящих к стрессу из-за дистанционной работы в период самоизоляции, проводилось весной 2020 года на базе Ингушского государственного университета [Электронный ресурс]: Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-factory-vliayusche-na-vozniknoveniya-stressa?ysclid=19nuxjk27q657180088> (дата обращения: 24.03.2023).