

## **Проблема преодоления стресса в профессиональной деятельности педагога<sup>1</sup>**

Труд человека в современной системе образования связан с периодически повторяющимся воздействием профессиональных, социальных, экологических и иных факторов экстремальных значений. Их непосредственная или ожидаемая угроза появления сопровождается негативными эмоциями, перенапряжением психических и физиологических функций, нарушением работоспособности, т.е. развитием состояния, характерного для психологического и профессионального стресса. Устойчивость к стрессу важный фактор обеспечения эффективности и надежности трудовой деятельности.

Проблема совладающего поведения (копинг) становится особенно актуальным в связи с обострением в современном обществе неблагоприятных тенденций и усилением социальной нестабильности на всех уровнях общественной системы. Человек практически ежедневно сталкивается с необходимостью преодоления физических и эмоциональных нагрузок.

Вообще под совладанием мы понимаем социальное поведение или комплекс осознанных адаптивных действий (когнитивных, аффективных, поведенческих), которые помогают человеку справиться с внутренним напряжением и дискомфортом способами, адекватными личностным особенностям и ситуации. Осознанные стратегии могут быть направлены на устранение угрозы (помехи) или адаптацию к требованиям ситуации либо помогают преобразовать ее. Мы отличаем совладающее поведение от проявления психологических защит личности, имея в виду, что совладание – пластичный, зависящий от ситуации процесс, имеющий «отложенный эффект», т.е. рассчитанный на перспективу. Кроме того, совладание – это целенаправленное поведение личности как субъекта возможного преобразования ситуации.

Успешное разрешение ситуации зависит не в последнюю очередь от степени адекватности оценки происходящего. Часто тяжелые последствия перенесенного стресса оказываются результатом рассогласования между реальной сложностью неприятного события и субъективной оценкой его

---

<sup>1</sup> Научный руководитель – Рудей О.А., доцент каф. ППР, к.пс.наук

значимости. Поэтому успешность выбранного стиля реагирования связано с тем, будет или нет, событие восприниматься как угрожающее.

В отечественной психологии исследования совладающего поведения описаны в работах Л.И.Анцыферовой, В.А.Бодрова, Р.М. Грановской, Л.Г. Дикой, Л.А. Китаев-Смыка, С.К. Нартова-Бочавер, И.М. Никольской, Н.А. Русиной и др.

Изучением проблемы в западной психологии занимались следующие авторы: R. Lazarus, M. Folkman, N. Haan, R. Moos, C. Carver, E. Koplik, A. Hammer, M. Zeinder и др.

В настоящее время не существует общепризнанной классификации типов преодоления. Однако большинство из них построено вокруг двух предложенных Р. Лазарусом и С. Фолкманом стратегий психологического преодоления: 1.) Проблемно-ориентированный копинг (усилия направляются на решение возникшей проблемы); 2.) Эмоционально-ориентированный копинг (изменение собственных установок в отношении ситуации).

В качестве альтернативного подхода С. Хобфолл (1994) предложил многоосевую модель «поведения преодоления» и опросник SACS. В отличие от предыдущих моделей преодолевающее поведение рассматривается как стратегии (тенденции) поведения, а не как отдельные типы поведения.

Психологическое предназначение преодолевающего поведения состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации путем овладения, ослабления или смягчения этих требований, тем самым редуцируется стрессовое воздействие ситуации. Как указывает в своей работе С.К. Нартова-Бочавер, понятие преодоления охватывает широкий спектр человеческой активности, включая в общем виде все виды взаимодействия субъекта с внутренними и внешними задачами, при этом большое значение имеют дополнительные условия.

Дальнейшие исследования зарубежной и отечественной психологии выделяют три подхода к проблеме преодоления:

1. Рассматривает преодоление с точки зрения динамики эго как способы психологической защиты, ослабляющие психическое напряжение;
2. Рассматривает преодоление в терминах черт личности – как постоянную предрасположенность отвечать на стрессовые события определенным образом;

3. Наиболее распространенный подход – преодоление понимается как динамический процесс, специфика которого определяется не только ситуацией, но и степенью активности личности, направленной на решение возникших проблем при столкновении ее со стрессовым событием.

Также, выделяют два вида стресса в педагогической деятельности. Это информационный стресс, который возникает в ситуациях информационных перегрузок, когда человек не справляется с задачей; не успевает принимать правильные решения в требуемом темпе и т.д. Также выделяют эмоциональный стресс, когда под влиянием опасности, каких-либо обид возникают эмоциональные сдвиги, изменения в мотивации, характере деятельности, нарушения двигательного и речевого поведения.

Кроме того, успешное разрешение ситуации зависит не в последнюю очередь от степени адекватности оценки происходящего. Часто тяжелые последствия перенесенного стресса оказываются результатом рассогласования между реальной сложностью неприятного события и субъективной оценкой его значимости. Поэтому успешность выбранного стиля реагирования связано с тем, будет или нет, событие восприниматься как угрожающее.

Поэтому специального внимания здесь заслуживают особенности труда учителя в сложных ситуациях. Для учителя здесь важны два аспекта: умение подготовиться к сложной ситуации и умение действовать в сложной ситуации, если она уже наступила. Психологи считают, что выражение «особые условия деятельности» справедливо для тех ситуаций, когда деятельность сопряжена с эпизодическим, т.е. непостоянным, действием экстремальных факторов (или с определенной вероятностью их возникновения), а «экстремальные условия деятельности» следует связывать с постоянным действием этих факторов.

В целом развитие психологии совладания становится все более популярной в отечественной психологии. Стрессовые нагрузки на общество и личность остаются величиной почти постоянной, усиливаясь в определенные периоды жизни общества. Человек практически ежедневно сталкивается с необходимостью преодоления физических и эмоциональных нагрузок. Мы выяснили, что изучение механизмов формирования стилей защиты и совладания имеет важное значение для понимания природы человеческого поведения в сложных ситуациях. И чем глубже будет это понимание, тем меньше человек будет зависеть от

препятствующих самореализации психобиологических программ, негативных социальных стереотипов, навязанных окружающими жизненных сценариев и неудачного прошлого опыта. Тем успешнее он будет совладать с жизненными кризисами, какими непреодолимыми они бы ему ни казались.

Научная разработка методов и средств конструктивного преодоления трудных ситуаций, в целях профилактики стресса, открывает большие возможности в предотвращении широкого спектра стрессовых состояний, неустранимых путем только реорганизации объективных условий труда, и является собственно предметом психопрофилактической работы.

В силу ответственности труд учителя отличается высокой степенью напряженности. Мы присоединяемся к мнению, что педагога надо готовить к экстремальным ситуациям разного рода, учить его проигрывать вероятностные решения; чем больше запас таких решений, тем мобильнее будет поведение педагога в конкретной ситуации, тем выше жизнестойкость специалиста. Для этого нами был разработан диагностический семинар-тренинг, посвященный развитию конструктивных навыков преодоления стресса. Работа в рамках тренинга позволяет участникам группы выработать такие навыки как: навыки конструктивного взаимодействия; навыки разрешения конфликтных ситуаций; навыки повышения работоспособности; навыки саморегуляции; навыки снижения агрессивности, а также некоторые упражнения позволяют повысить поведенческую и когнитивную гибкость, способствующую преодолению барьеров проявления креативности в поведении.

Таким образом, проблема совладающего поведения представляет собой в настоящее время чрезвычайно важную область исследований, дающую практические результаты, особенно это, касается лиц, профессиональная деятельность которых постоянно связана со стрессами.

Применение конструктивных навыков преодоления стресса педагогических работников ориентировано на повышение их работоспособности за счет адаптационных механизмов и реорганизации условий труда.