

**О.Ю. Багадаева**, старший преподаватель кафедры психологии и педагогики дошкольного образования  
*Восточно-Сибирская государственная академия образования, Иркутск (Россия)*

*Ключевые слова:* педагогическая деятельность; педагог дома ребенка; стрессор; стрессогенный фактор; значимый стрессогенный фактор; стрессоустойчивость; дом ребенка.

*Аннотация:* Проблема психологического стресса педагогов, приобретает все возрастающую научную и практическую актуальность в связи преобразованиями происходящими в процессе реформирования образовательной системы России. На этом фоне необходимо изучение причин, порождающих стресс в индивидуальной педагогической деятельности. Анализ, систематизация и изучение значимых для педагогов дома ребенка стрессогенных факторов, предложенные в статье, позволяют существенно повысить эффективность работы по повышению стрессоустойчивости педагогов.

Взаимовлияние профессиональной деятельности, в которую включен человек, и особенностей его личности носит неоднозначный характер. Так согласно модели профессионального развития предложенной Л.М. Митиной [1], основанной на положении С.Л. Рубинштейна, человек может активно воздействовать на профессию, но вместе с тем профессиональная деятельность не всегда оказывает конструктивное влияние на состояние и личность субъекта. Н. Аминов [2], резюмируя результаты исследований многих лет, делает вывод о том, что профессиональная стрессоустойчивость зависит от индивидуально-психологических и психофизиологических особенностей, но, в то же время, для выработки эффективной стратегии, направленной на повышение стрессоустойчивости, необходимо учитывать те стрессогенные факторы, с которыми сталкивается человек как профессионал. В связи с этим необходим анализ стрессогенности профессии педагога.

Проблему стрессогенности педагогической деятельности в своих работах освещали А.А. Баранов, С.В. Субботин, Б.И. Хасан и др. [3, 4, 5, 6, 7]. Исследователи отмечают, что профессиональная деятельность педагогов является одним из наиболее напряженных (в психологическом плане) видов социальной активности и входит в группу профессий с большим присутствием стресс-факторов, что предъявляет повышенные требования к такой интегральной комплексной характеристике как стрессоустойчивость.

В психологическом словаре стрессогенный фактор (синоним стрессор, стресс-ситуация) трактуется как чрезвычайный или патологический раздражитель, значительное по силе и продолжительности неблагоприятное воздействие, вызывающее стресс. Причем раздражитель становится стрессором либо в силу приписываемого ему человеком значения (когнитивной интерпретации), либо через низшие мозговые сенсорные механизмы, через механизмы пищеварения и метаболизма.

Существуют различные классификации стрессогенных факторов. Учитывая, то, что любая стрессовая ситуация обладает такими характеристиками, как интенсивность и длительность протекания, выделяют следующие виды стрессоров: микрострессоры – мелкие трудности с которыми мы сталкиваемся каждый день, макрострессоры – критические жизненные события и хронические стрессоры – постоянно повторяющиеся тяжелые испытания, из двух показателей – длительность и интенсивность воздействия – именно длительность, по мнению Дж. Гринберга, выступает наиболее

вредоносной характеристикой [8]. В наиболее общей форме различают стрессоры физиологические (чрезмерные боль и шум, воздействие экстремальных температур, воздействие лекарственных препаратов, например, кофеина или амфетаминов) и психологические (информационная перегрузка, соревнование, угроза социальному статусу, самооценке, ближайшему окружению и др.). Е.А. Багнетова и Е.Р. Шарифуллина [9] выделяют среди последних социальные, профессиональные и организационные факторы, оказывающие повышенные психические нагрузки.

Исследования А.А. Баранова, Л.В. Карапетян, Н.В. Кузьминой, С.В. Субботина [3, 10, 7, 4], свидетельствуют о напряженности, стрессогенности данной деятельности, связанной с систематическими ситуациями оценки, частыми и длительными контактами с учащимися, родителями, педагогами, малозаметностью результатов для внешнего восприятия, снижением престижности педагогического труда, высокой вероятностью возникновения деловых и межличностных конфликтов и др. то есть, выделяют среди психологических, социальные стрессогенные факторы и факторы, связанные с межличностным взаимодействием в профессиональной сфере.

В исследованиях, посвященных возникновению синдрома эмоционального выгорания, как следствия низкой стрессоустойчивости педагогов, также выделяют физические, организационные, профессиональные и социальные факторы. По мнению Е.А. Багнетовой [9], педагоги испытывают интенсивную нагрузку на речевой аппарат. Многие педагоги не дают себе права на ошибку, работают в режиме постоянного внешнего и внутреннего контроля, расширяют свое трудовое время за счет работы на дому. Педагогическая деятельность требует от педагога интенсивного общения, подкрепления его эмоциями. Другими возможными стрессогенными факторами, по мнению исследователя, выступают дестабилизирующая организация деятельности и неблагоприятная психологическая атмосфера, характеризующиеся нечеткой организацией и планированием труда, недостаточностью необходимых средств, наличием бюрократических моментов, многочасовой работой, имеющей трудноизмеримое содержание, наличием конфликтов как в системе «руководитель–подчиненный», так и между коллегами. Автор особенно выделяет еще один социальный фактор, наличие психологически трудного контингента, с которым приходится иметь дело профессионалу в сфере общения. Для педагогов

в качестве таковых выступают, например «трудные» подростки, применимо к нашему исследованию – дети, оставшиеся без попечения родителей, дети с ограниченными возможностями здоровья, с нарушением психики.

Исследования Е.Ю. Лизуновой, А.К. Марковой [11, 12] показывают, что труд педагога связан с профессиональным стрессом информационного характера, поскольку требует высокой квалификации, связан с интенсивными информационными нагрузками необходимостью постоянно овладевать новыми знаниями, требует интенсивного восприятия, переработки и интерпретации получаемой информации и принятия решений с высокой степенью ответственности за результаты работы, но при этом педагоги постоянно встречаются с стрессовым воздействием порождаемым множеством конфликтных (преимущественно производственных) ситуаций в течение рабочего дня. Труд педагогов жестко связан с необходимостью постоянного межличностного взаимодействия, влияющего на эффективность деятельности.

По данным Г.В. Митина [13], выделяющего физические, психоэмоциональные и интеллектуальные стрессогенные факторы педагогического труда, абсолютное большинство педагогов считают свою работу эмоционально и интеллектуально крайне напряженной и связанной со значительными физическими нагрузками преимущественно статического порядка. Анализ результатов приводимого автором анкетного опроса показывает, что более половины из принявших участие в обследовании педагогов (56,8 %) отметили постоянный характер и значительную интенсивность интеллектуальных перегрузок,

а 95 % педагогов считают, что их работа непременно связана с психоэмоциональными перегрузками. Более 61 % считают свою работу физически напряженной (связанной с большими нагрузками статического порядка).

В целом педагогическую деятельность необходимо относить к категории напряженного труда, как по критериям умственной деятельности, режима труда и санитарно-гигиенических условий, так и по критерию работы с людьми. Профессия педагога ставит человека в сложные условия, образуемые комплексом перечисленных факторов, систематизируя которые можно предложить следующую классификацию стрессогенных факторов, наглядно представленную на рисунке 1.

Как видно из схемы к *физическим стрессогенным факторам* будут отнесены: режим труда (неритмичное чередование работы и отдыха, высокая продолжительность рабочего дня, сменная работа), санитарно-эпидемиологические условия (работа во вредных и опасных условиях: температурный режим, освещенность, шум, инфекционно-вирусная нагрузка), физические нагрузки, в том числе речевые и статического порядка.

К *психологическим факторам* будут отнесены три группы.

Социальные: падение престижа профессиональной деятельности, ситуации контроля и оценки, высокая степень ответственности за результаты работы, отсутствие права на ошибку, трудный контингент, неблагоприятная психологическая атмосфера, наличие конфликтов как в системе «руководитель–подчиненный», так и между коллегами.

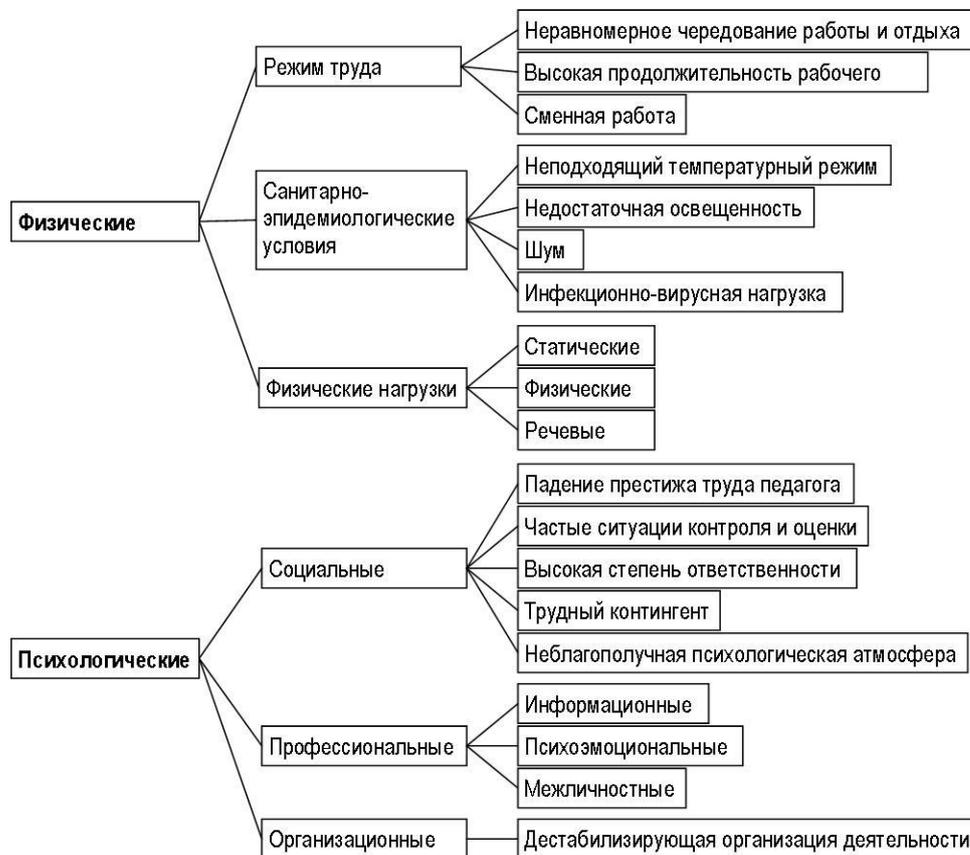


Рис. 1. Классификация стрессогенных факторов в педагогической деятельности

Профессиональные:

– информационные: необходимость постоянно овладевать новыми знаниями, режим интенсивного восприятия, переработки и интерпретации получаемой информации и принятия решений;

– психоэмоциональные: интенсивное общение, подкрепление его эмоциями, высокая вероятность возникновения экстренных ситуаций, малозаметность результатов для внешнего восприятия;

– межличностные: необходимость постоянного межличностного взаимодействия с детьми, родителями, педагогами, влияющего на эффективность деятельности.

Организационные: дестабилизирующая организация деятельности (нечеткая организация и планирование труда, недостаточность необходимых средств, наличие бюрократических моментов, многочасовая работа, имеющая трудноизмеримое содержание, недостаточное моральное и материальное стимулирование труда).

Опираясь на предложенную классификацию, мы исследовали значимые стрессогенные факторы

в педагогической деятельности воспитателей дома ребенка.

Опытно-экспериментальной базой исследования явилось областное государственное казенное учреждение здравоохранения «Иркутский областной специализированный дом ребенка № 2 для детей с органическим поражением центральной нервной системы с нарушениями психики». В эксперименте участвовало 50 педагогов в возрасте от 27 до 64 лет, со стажем работы в учреждении от 1 года до 24 лет.

Анализ стрессогенных факторов нами осуществлялся на основе анкетирования педагогов дома ребенка. Анкетирование показало, что наибольшее напряжение вызывают психологические факторы, в среднем их выбирают в два раза чаще, чем физические. Для определения общих закономерностей анализа факторов, стимулирующих и лимитирующих стресс в педагогической деятельности, представим количественную интерпретацию ранжированных по значимости факторов, представленную на рисунке 2.



Рис. 2. Ранжирование по значимости стрессогенных факторов в работе педагога дома ребенка

Как видно из рисунка наиболее значимыми являются факторы: психологический организационный фактор «недостаточное моральное и материальное стимулирование труда» – 88 % педагогов, для 66 % обследованных стрессогенной является «высокая вероятность возникновения экстренных ситуаций» – психологический профессиональный психоэмоциональный фактор, и чуть более половины педагогов считают значимым стрессогенным фактором «падение престижа профессиональной деятельности» – 56 % – психологический социальный фактор. Следующим по значимости (для 42 % педагогов) стал организационный фактор «наличие бюрократических моментов». И лишь на пятом месте оказался физический фактор «высокая инфекционно-вирусная нагрузка». Около трети педагогов испытывают стресс под влиянием профессионального психоэмоционального фактора «малозаметность результатов для внешнего восприятия» и социального фактора «трудный контингент».

Полученные данные позволяют характеризовать восприятие педагогами дома ребенка своей работы как недостаточно морально и материально удовлетворяющей, не престижной, напряженной из-за постоянного ожидания каких-либо экстренных ситуаций (в основном связанных с тяжелым состоянием воспитанников и их ранним возрастом). Отягощенной необходимостью преодолевать бюрократические барьеры (получение лекарств, получение и списание пособий, оборудования, одежды и т.д.), отсутствием заметной динамики в развитии детей, и подвергающей угрозе здоровье педагога, из-за частого близкого взаимодействия с болеющими детьми.

Стресс лимитирующими факторами для всей выборки явилась необходимость постоянно подкреплять общение с детьми эмоциями, интенсивно общаться с коллегами и постоянно овладевать новыми знаниями (2 % испытуемых). Чуть более значимыми стали «необходимость принятия важных решений» и постоянное взаимодействие с другими для эффективной работы» (4 % педагогов отметили их значимость), все стресс лимитирующие факторы входят в группу профессиональных факторов.

Это свидетельствует о том, что у педагогов не вызывает напряжение взаимодействие с детьми и коллегами, проявление эмоций в общении с детьми, необходимость повышать свою информированность, учиться новому, принимать важные решения и брать на себя ответственность.

В заключение хотелось бы отметить, что характеристики субъектов взаимодействия в педагогическом процессе различны для разных типов образовательных учреждений, вариативны и условия, в которых работают разные педагоги в одном и том же учреждении, поэтому стрессогенные факторы педагогической деятельности педагогов работающих в разных учреждениях, группах могут существенно меняться. Систематизация

и изучение значимых стрессогенных факторов позволяют существенно повысить эффективность работы по повышению стрессоустойчивости педагогов.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Митина, Л. М. Психология труда и профессионального развития учителя. [Текст] / Л.М. Митина. – М.: Издат. Центр «Академия». 2004.– 320с.
2. Аминов, Н. Учительская усталость [Текст] / Н. Аминов. // Первое сентября. – 1999. – (№ 26). – С. 5.
3. Баранов, А.А. Стрессоустойчивость в структуре личности и деятельности учителей высокого и низкого профессионального мастерства [Текст]: дис. ... канд. психол. наук. / А А Баранов. – Ижевск, 1995. – 217 с.
4. Субботин, С.В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристики метаиндивидуальности учителя [Текст]: автореф. дис. ...канд. психол. наук / С.В. Субботин. – Пермь, 1992. – 152 с.
5. Хасан, Б.И. Психотехника конфликта и конфликтная компетентность [Текст] / Б.И. Хасан. – Красноярск: Фонд ментального здоровья, 1996. – 157 с.
6. Журавлев, В.И. Основы педагогической конфликтологии [Текст] / В.И. Журавлев. – М.: Рос. педагогическое агентство «Москва», 1995.– 184с .
7. Кузьмина, Н.В. Очерки психологии труда учителя [Текст]: Психологическая структура деятельности учителя и формирование его личности. / Н.В. Кузьмина. – Л., 1967. – 183 с.
8. Гринберг, Дж. Управление стрессом [Текст] / Дж. Гринберг. 7-е изд. – СПб.: Питер, 2002. – 496 с.
9. Багнетова, Е.А. Проблема эмоционального выгорания педагогов [Текст] / Е.А. Багнетова, Е.Р. Шарифуллина // Роль социальных, медико-биологических и гигиенических факторов в формировании здоровья населения. – V Всероссийской научно-практической конференция. – Пенза, 2007. – С. 14–16.
10. Карапетян, Л.В. Профессиональная стрессоустойчивость преподавателя колледжа как субъекта педагогической деятельности [Текст]: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Л.В. Карапетян. – Екатеринбург, 2000. – 211 с.
11. Лизунова, Е.Ю. Методологические основы формирования стрессоустойчивости будущих учителей в чрезвычайных ситуациях [Текст]: монография / Е.Ю. Лизунова. – Самара: Самар. отделение Литфонда, 2008. –134 с.
12. Маркова, А.К. Психология профессионализма [Текст] / А.К. Маркова. – М., 1996. – 308с.
13. Митин, Г.В. Профилактика и коррекция негативных психических состояний педагогов [Текст] / Г.В. Митин // Материалы 1-ой московской конференции студентов и аспирантов «Психология на пороге XXI века: актуальные проблемы». Издательство СГИ 1999 ч. 1. С. 77–81.

**THE STRESS FACTORS IN THE PROFESSION OF TEACHERS ORPHANAGE**

© 2014

**O.Yu. Bagadaeva**, senior lecturer of the chair of Psychology and pedagogy of preschool education  
*East Siberian State Academy of Education, Irkutsk (Russia)*

*Keywords:* teaching activities; teacher of orphanage; stressor; stress factor; a significant stressor; stress resistance; baby's home.

*Annotation:* The problem of psychological stress of teachers is becoming increasingly scientific and practical importance due transformations occurring in the process of reforming the educational system of Russia. Against this background, it is necessary to study the causes of stress in the individual teaching activities. Analysis, classification and study important for teachers orphanage stressors proposed in the article, can significantly increase the effectiveness of efforts to improve teachers' stress resistance.