

УДК 37.032

Стрессовые факторы в педагогической деятельности

Ким А. А., студентка

Белорусский национальный технический университет

Минск, Республика Беларусь

Научный руководитель: к.п.н., доцент Гончарова Е. П.

Аннотация:

Рассматриваются вопросы стрессовых факторов в педагогической деятельности; причины возникновения стресса у педагогов; выявляется связь стресса с хронической усталостью и эмоциональным выгоранием; предлагаются рекомендации для предотвращения пагубного воздействия стресса.

На первый взгляд может показаться, что учебный стресс может проявляться только у учащихся. Но на самом деле педагогический состав испытывает не меньший стресс в ходе учебного процесса, а зачастую из-за большей нагрузки и обязанностей подвержен стрессу чаще, а последствия стресса сказываются сильнее. Именно поэтому педагогический стресс является актуальной темой на сегодняшний момент.

Во все времена стресс был спутником человека. Если рассматривать стрессовые факторы сегодня, то это: политическая нестабильность, экологические проблемы, социальная среда, экономические кризисы и даже обычная бытовая суета. Конечно, в каждой профессии есть те или иные стрессовые факторы. Но если мы рассматриваем педагогический стресс, тут важно понимать профессиональную деятельность педагога, его цели и задачи, структуру его профессии.

Первоначальной целью любого педагога является воспитание и обучение других людей разного возраста, разного темперамента и т. д. Работать с людьми, коммуницировать с большим потоком людей – это одна из задач педагога. Вторая задача – уметь находить общий язык не только с учащимися, но и с педагогическим коллективом. И здесь мы можем столкнуться с социальным стрессом.

Ежедневная работа педагога связана с проведением учебного занятия. Подготовка, изучение нового учебного материала, составление документации к занятию, поиск и использование различных

методик и технологий проведения занятия отнимает много энергии. Также, помимо материально-технологической базы, важным остается эмоциональная и профессиональная подготовка к занятию. Возникает необходимость успеть предоставить весь материал в конкретные временные рамки, при этом наблюдая за порядком в группе и усвоением нового материала. В результате можно сказать, что учебное занятие – это стрессогенный фактор.

Еще одной из важнейших задач педагога является профессиональная пригодность, необходимость идти в ногу со временем, использовать новые методики, изучать новую литературу, повышать свой профессионализм. В современное время информация легко доступна и ее очень много, сложным остается правильный выбор и актуальность этой информации. Перед педагогом появляется вопрос «Как все успеть?», поэтому возникает стресс на фоне большого информационного потока.

Помимо учебных занятий и подготовки к ним есть и другая сторона педагогической деятельности. Это педагогические советы, планерки, консилиумы, конференции и многое другое. Зачастую в учебных заведениях педагоги учувствуют в написании методического пособия, статей, электронного пособия и другой учебной литературы. Присутствует повышенное чувство ответственности, эмоциональное стремление и педагогическая вовлеченность, что тоже является стрессовым фактором.

В ходе всего учебного процесса важно контролировать свои эмоции, проявлять сдержанность в неподвижных обстоятельствах, иметь «холодный рассудок». Во время открытых занятий или конференций так важно держать эмоции и переживания под контролем. Педагогическая работа тесно связана с нервно-эмоциональными нагрузками. Фактором стресса здесь служит подавление эмоций.

Педагогам часто приходится подавлять свою эмоциональность, успевать все здесь и сейчас, при этом успевать обучать других чему-то новому. Из-за такого количества разнородных стрессогенных факторов организм может давать сбои. Быстрый ритм педагогической деятельности выливается в долговременную депрессию, выбор неправильных решений, забывчивость, агрессивность, хроническую усталость [1].

Исследователи А. К. Маркова, Л. М. Митина, М. М. Рыбакова выделяют следующую классификацию напряженных ситуаций педагогической деятельности:

1) ситуация взаимодействия педагога с детьми (аддиктивное и делинкветное поведение со стороны учащихся, конфликтные ситуации, игнорирование требований педагога);

2) ситуации, возникающие во взаимоотношениях с коллегами и администрацией (перегруженность поручениями, конфликты при распределении нагрузки, чрезмерный контроль, непродуманность нововведений и т. д.) [1].

Длительный стресс приводит к хронической усталости. Проявляется синдром хронической усталости (СХУ) по причине интенсивного общения с людьми. Симптомами служат: усталость, бессонница, тошнота, раздражительность, головные боли [2].

Профессиональный стресс, в свою очередь, проявляется в эмоциональном выгорании. Факторы могут быть абсолютно любые, в зависимости от индивидуальных особенностей педагога. Эмоциональное выгорание проявляется в частичном подавлении эмоциональности [3].

Сегодня исследования показывают, что побороть или предотвратить пагубное воздействие стресса – это вполне реальная задача, если обратиться к помощи современной медицины и квалифицированных психологов.

Список использованных источников

1. Солодкая, И. Б. Факторы стресса у педагогов. / И. Б. Солодкая. – г. Покачи: МАОУ СОШ № 4, 2016. – 8 с. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://solncesvet.ru/opublikovannyiematerialyi/factory-stressa-u-pedagogov/>. – Дата доступа: 24.10.2022.

2. Синдром хронической усталости на фоне стресса. Симптомы и лечение: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clinicvitalis.ru/stress-i-khronicheskaya-ustalost>. – Дата доступа: 24.10.2022.

3. Кубенова, Г. С. Синдром эмоционального выгорания – профессиональный стресс / Г. С. Кубенова. – г. Актобе: АГУ им. К. Жубанова, 2010. – 5 с. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-emotsionalnogo-vygoraniya-professionalnyy-stress/viewer>. – Дата доступа: 24.10.2022.