

## Раздел 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

*Дорофеева Ю.Н., учитель истории и обществознания*

МБОУ «Гимназия № 42»

г. Барнаул

### ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

**Аннотация.** На основе анализа научной литературы в статье комплексно рассматриваются характерные особенности стрессового состояния педагогических работников образовательных организаций. Выявлена и обоснована необходимость целенаправленного повышения уровня стрессоустойчивости учителей средней общеобразовательной школы.

**Ключевые слова:** стресс, стресс-менеджмент, образовательная организация, педагогический работник, управленец.

**J.N. Dorofeeva**

### THEORETICAL BASIS FOR STRESS MANAGEMENT IN A GENERAL EDUCATIONAL ORGANIZATION

**Abstract.** Based on the analysis of the scientific literature, the article comprehensively examines the characteristic features of the stressful state of teachers in educational institutions. The need for a targeted increase in the level of stress resistance of teachers in secondary schools has been identified and justified.

**Key words:** stress, stress management, educational organization, educational worker, manager.

Жизнедеятельность современного человека неразрывно связана с воздействием на него социальных, экономических, профессиональных и других факторов, сопровождающихся сильными переживаниями, негативными эмоциями. Подобная реакция человека связана с психологически трудными ситуациями, возникающими в условиях техногенных и природных бедствий, профессиональных и социальных конфликтов, сложных и ответственных задач в сфере трудовой деятельности. Самым характерным психическим состоянием, который развивается в ситуациях подобного рода, является стресс.

Термин «стресс» прочно вошел в область науки и практики. Исследование стресса включает в себя большое количество вопросов, начиная с причин возникновения данного психического состояния, заканчивая вопросами влияния личного стресса на состояние и устойчивое развитие всего общества. В связи с этим проблема стресса приобретает исключительное практическое и научное значение.

Изучение особенностей стресса является предметом исследований в области психологии, социологии, медицины и других наук. Но до сих пор в научной литературе нет четкого разграничения понятий, связанных со стрессом.

С.В. Касл, к примеру, в своем исследовании заявлял, что понятие стресса настолько неопределенно, что от него вообще следует отказаться [1]. Мы стоим на иных позициях и важно заметить, что, не отказываясь от этого понятия, правомерно признать существование различных подходов к определению стресса, так как он является комплексной проблемой и его изучение носит междисциплинарный характер.

В.А. Бодров полагает, что психологический стресс как особое психическое состояние является своеобразной формой отражения субъектом сложной, экстремальной ситуации, в которой он находится [2, 3]. Специфика психического отражения обуславливается процессами деятельности, особенности которых (их субъективная значимость,

интенсивность, длительность протекания и т. д.) в значительной степени определяются выбранными или принятыми целями, достижение которых побуждается содержанием мотивов деятельности. Также исследователь отмечает, что в процессе деятельности мотивы «наполняются» эмоционально, сопрягаются с интенсивными эмоциональными переживаниями, которые играют особую роль в возникновении и протекании состояний психической напряженности. Не случайно она часто отождествляется с эмоциональным компонентом деятельности. Из этих положений следует, что употребление таких понятий, как «эмоциональная напряженность», «аффективное напряжение», «нервно-психическое напряжение», «эмоциональное возбуждение», «эмоциональный стресс» является правомерным. Общим для всех этих понятий, по мнению В. А. Бодрова, является то, что они обозначают состояние эмоциональной сферы человека, в которой ярко проявляется субъективная окрашенность его переживаний и деятельности.

Опираясь на идеи Г. Селье, В.А. Бодров рассматривает стресс с позиции физиологической реакции на физические, химические и органические факторы, выделяя четыре основных положения теории стресса.

Во-первых, все биологические организмы имеют врожденные механизмы поддержания состояния внутреннего баланса или равновесия функционирования своих систем. Сохранение внутреннего равновесия обеспечивается процессами гомеостаза. Поддержание гомеостаза является жизненно необходимой задачей организма.

Во-вторых, стрессоры, то есть сильные внешние раздражители, нарушают внутреннее равновесие. Организм реагирует на любой стрессор, приятный или неприятный, неспецифическим физиологическим возбуждением. Эта реакция является защитно-приспособительной.

В-третьих, развитие стресса и приспособление к нему проходит несколько стадий. Время течения и перехода на каждую стадию зависит от уровня резистентности организма, интенсивности и длительности воздействия стрессора.

В-четвертых, организм имеет ограниченные резервы адаптационных возможностей по предупреждению и купированию стресса, их истощение может привести к заболеванию и смерти.

Опираясь на взгляды Г. Селье, некоторые исследователи сосредоточились на биологических, физических изменениях, происходящих в организме в результате действий стресс-факторов. Однако, следует отметить, что динамика соотношений реакций организма с побуждающей причиной (стресс-воздействием) и психологическими, внутренними факторами конкретной личности уходит при этом на второй план.

Таким образом, в современной науке стресс рассматривается в трех аспектах:

- стресс как реакция на внешние стимулы и события, вызывающие психическое напряжение человека;
- стресс как субъективная реакция, отражающая внутреннее психическое состояние напряжения или возбуждения (эмоции, оборонительные реакции и процессы преодоления, которые происходят в самом человеке);
- стресс как физическая реакция организма человека на какое-либо внешнее воздействие.

Стресс как особое психическое состояние, прежде всего, связан с зарождением и проявлением эмоций, на которые влияет ряд стрессогенных факторов. Одним из таких факторов является набор требований, предъявляемых к работнику при осуществлении профессиональной деятельности. Данный фактор присущ любой профессиональной деятельности, а педагогической – особенно.

Представитель педагогической профессии особо уязвим перед стрессом. Педагогу в своей профессиональной деятельности приходится одновременно решать сразу несколько задач в условиях дефицита времени и информации. Профессия педагога предполагает значительные эмоциональные и энергетические затраты, требует максимальной мобилизации личных ресурсов. В процессе обучения дети нередко нарушают дисциплину, между ними

возникают различного рода конфликты, которые необходимо решить педагогу в кратчайшие сроки. Общение с коллегами и руководством нередко сопровождается конфликтами по поводу перегруженности и чрезмерной отчетной документации. Педагоги зачастую сталкиваются с непониманием со стороны родителей, в первую очередь, по поводу поведения и успеваемости их детей. Из опыта следует отметить, что в профессиональной деятельности к педагогу, особенно начинающему, могут предъявлять завышенные требования. Молодой специалист должен быть «подкован» методически и психологически, должен без затруднений взаимодействовать с детьми и их родителями, творчески подходить к решению поставленных задач, владеть всеми педагогическими и проектировочными умениями. Такая ситуация уже потенциально содержит в себе психологическое напряжение педагога, которое проявляется в итоге в стрессе. В современных условиях функции педагога перестали сводиться только к образованию и воспитанию детей. Современный педагог – это организатор, руководитель, психолог, методист и творчески мыслящая, креативная личность. Чтобы соответствовать такому статусу, необходимо обладать высоким уровнем стрессоустойчивости.

Изучением проблемы стресса у педагогов занимались А.А. Баранов, Е.А. Багнетова, С.Ю. Визитова, Л.М. Митина, Т.В. Форманюк и др.

А.А. Баранов в своих многочисленных исследованиях выявляет механизмы стрессоустойчивости педагогов [4, 5, 6, 7, 8]. Исследователь рассматривает формирование стрессоустойчивости как фактор профессионального роста (мастерства) и как свойство, гармонизирующее личностное развитие субъекта педагогической деятельности.

Е.А. Багнетова в монографии «Образ жизни и профессиональные факторы риска здоровью педагога» исследует проблему сохранения здоровья педагога и факторы риска профессиональной среды [9]. Автор анализирует условия современной профессиональной деятельности учителей и преподавателей, а также влияние организационных, социальных, региональных условий профессиональной деятельности педагогов.

С.Ю. Визитова раскрывает структурные компоненты стрессоустойчивости педагога и характеризует его психологические ресурсы [10]. В качестве психологических ресурсов повышения стрессоустойчивости, по мнению автора, выступают ресурсы адаптации и преодоления стрессовых ситуаций.

Л.М. Митина в своем исследовании связывает стрессоустойчивость с эмоциональной устойчивостью как способностью осуществлять педагогическую деятельность вопреки эмоциональным нагрузкам [11]. Л.М. Митина выводит следующие когнитивные последствия стресса педагога: увеличение отвлекаемости; уменьшение объема и концентрации внимания; увеличение тревожности, проявление враждебности, увеличение чувствительности, снижение самооценки; ухудшение кратковременной и долговременной памяти; нарастание физического и психического напряжения, неспособность к мышечной релаксации.

Т.В. Форманюк рассматривал синдром «эмоционального сгорания» в рамках изучения способностей к той или иной профессиональной деятельности, в частности педагогической [12].

Исследований в области изучения стресса педагогических работников достаточно для того, чтобы говорить о стрессогенных факторах педагогической деятельности и о проблеме низкого уровня стрессоустойчивости педагога. В профессиональной сфере причины возникновения стресса связаны, прежде всего, с социальными, организационными, техническими, коммуникативными особенностями трудовой деятельности. Однако необходимо отметить, что при выявлении причин профессионального стресса необходимо учитывать и жизненные обстоятельства работника, которые также являются источниками стресса. В профессиональной деятельности педагога высокий уровень стресса обусловлен не только сложностями их трудовой деятельности, но и особенностями личной повседневной жизни.

Стресс педагога является серьезной проблемой для всех субъектов профессиональной деятельности и, в немалой степени, для руководителя образовательной организации. В

случае нарушения психологического равновесия одного педагога происходит нарушение психологического равновесия всех членов образовательного процесса. Начинает действовать «принцип домино», нарушается стабильность и управляемость системы. Предотвратить подобного рода ситуации способен лишь грамотный руководитель. Таким образом, в профилактическое направление деятельности образовательной организации следует включать ряд мероприятий, которые ориентированы на повышение стрессоустойчивости педагогических работников. Эти мероприятия должны носить комплексный характер и основываться на результатах научных исследований.

Заметным трудом в области управления стрессом, на наш взгляд, является «Практикум по управлению стрессом», авторами которого являются С. Гремлинг и С. Ауэрбах [13]. В практикуме раскрывается механизм влияния ситуации на стрессовую реакцию, предлагается многообразие стратегий преодоления стресса, а также ряд рекомендаций по выбору наиболее эффективной стратегии в зависимости от конкретной ситуации. Не менее значимым практикоориентированным исследованием в области повышения уровня стрессоустойчивости является «Управление стрессом» К. Кинан [14]. Автор книги предлагает действенные способы управления стрессом и затрагивает не только негативные последствия стресса, но и позитивные, так называемые эустрессы и дистрессы.

А.Я. Кибанов в учебном пособии «Управление персоналом: теория и практика. Управление конфликтами и стрессами» анализирует ситуации, способствующие повышенному стрессу персонала [15]. В этом пособии наряду с теоретическим материалом содержатся и практические рекомендации для успешного выхода из сложившейся стрессовой ситуации. Особое внимание в данном пособии уделено тренировкам стрессоустойчивости персонала.

Исследователь О. Белова рассматривает стресс-менеджмент как «систему скоординированных направлений деятельности, нацеленных на профилактику, смягчение и преодоление стрессогенных факторов на основе постоянного стресс-мониторинга, разработку и реализацию антистрессовой программы, действующей на организационном и индивидуальном уровнях, а также подбор и расстановку кадров, исходя из уровня развития компетенции стресс-менеджмента» [16]. В связи с этим, можно выделить основные этапы стресс-менеджмента: планирование; организация; мотивация; контроль.

Каждому этапу стресс-менеджмента соответствует определенный набор методик и инструментов. Но в современной науке и практике открытым остается вопрос доступности и эффективности методик и мероприятий по повышению уровня стрессоустойчивости педагогов. У учителей не сформированы готовность и умение пользоваться данными методиками. Особой группой риска являются молодые педагоги. В высших учебных заведениях будущих педагогов обучают психологическим приемам стрессоустойчивости, но зачастую без отработки навыков на практике. Молодой специалист, только что окончивший учебное заведение, не работавший ранее в системе образования, уже изначально попадает в состояние стресса. Ему в кратчайшие сроки необходимо вникнуть в особенности работы конкретной образовательной организации, справиться с личными психологическими и коммуникативными барьерами, понять особенности ведения школьной документации.

Состояние стресса, в котором находится педагог, существенно снижает эффективность его работы. Возникает противоречие: с одной стороны, управление стрессом должно быть обязательным элементом менеджмента образовательной организации, с другой, – низкий уровень стрессоустойчивости педагога обусловлен отсутствием целенаправленной и эффективной работы по предотвращению стрессовых ситуаций со стороны руководства образовательной организации.

Так, например, в гимназии № 42 г. Барнаула в 2018 году на работу устроились шесть педагогов. Отработав один учебный год, трое уволились по собственному желанию, указав психологический дискомфорт в качестве одной из причин. В ходе педагогической практики в этой школе у коллег наблюдалось чувство апатии и тревоги. Преимущественно, это было характерно для «дней проверок» и отчетности, когда педагоги подвергаются контролю со

стороны администрации образовательной организации. Упадок настроения отдельно взятых членов педагогического коллектива можно было наблюдать и в обычные учебные дни. Полагаем, это связано с накопившимся стрессом и отсутствием необходимой эмоциональной разрядки, и такая ситуация является типичной.

Низкий уровень стрессоустойчивости педагогов негативно может сказаться на имидже образовательного учреждения, подрывает авторитет педагогической профессии. Таким образом, перед администрацией любого образовательного учреждения должен остро стоять вопрос об организации системных мероприятий по профилактике стресса в профессиональной деятельности педагогов. Заинтересованный в успехе образовательной организации руководитель должен быть способен указать педагогу на существующую проблему и предпринять комплекс мер по повышению уровня его стрессоустойчивости. Разработка эффективных управленческих методик и комплексов мер по обеспечению стрессоустойчивости педагогов образовательной организации – дальнейший шаг нашей научной и практической работы.

### ***Библиографический список***

1. Касл, С.В. Эпидемиологический подход к изучению стресса в труде / С.В. Касл // Психология труда и организационная психология: современное состояние и перспективы развития. Хрестоматия / Под ред. А.Б. Леонова и О.Н. Чернышева.– М.: Радикс, 1995. – С. 144-178.
2. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: Пер Сэ, 2006. – 528 с.
3. Бодров, В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 1. «Coping stress» и теоретические подходы к его изучению / В.А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – №1. – С. 122-133.
4. Баранов, А.А. Механизмы стрессоустойчивости в структуре личности учителя / А.А. Баранов // Женщины России. История и современность: Тезисы Всероссийской теоретической конференции. – Ижевск: Изд-во Удм. университета, 1995. – С. 167-169.
5. Баранов, А.А. Стрессоустойчивость и мастерство педагога / А.А. Баранов. – Ижевск: Изд-во УдГУ, 1997. – 114 с.
6. Баранов, А.А. Диагностика устойчивости к психическому стрессу / А.А. Баранов // Диагностика здоровья: Сборник научных статей. – Йошкар-Ола, 1997. – С. 3-9.
7. Баранов, А.А. Самооценка учителя и его устойчивость к стрессу / А.А. Баранов // Образование в Удмуртии. – Ижевск, 1998. – № 2. – С. 69-75.
8. Баранов, А.А. Трудности педагогического процесса как основной источник стресса педагога: Сборник статей «Cogito». Ижевск: Удмуртский университет / А.А. Баранов. – 2000. – С. 24-37.
9. Багнетова, Е.А. Образ жизни и профессиональные факторы риска здоровью педагога / Е.А. Багнетова. – Сургут: РИО СурГПУ, 2017. – 100 с.
10. Визитова, С.Ю. Особенности стрессоустойчивости педагога и психологические ресурсы ее повышения / С.Ю. Визитова // Психология образования в поликультурном пространстве. – Т.2 (№ 2). – Елец: Елецкий государственный университет им. И.Л. Бунина, 2010. – С. 62-67.
11. Митина, Л.М. Психология профессионального развития учителя / Л.М. Митина. – М.: Флинта, 2008. – 200 с.
12. Форманюк, Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя / Т.В. Форманюк // Вопросы психологии. – 1994. – № 6. – С. 57-64.
13. Гремлинг, С. Практикум по управлению стрессом / С. Гремлинг, С. Ауэрбах. – СПб.: Питер, 2002. – 240 с.
14. Кинан, К. Управление стрессом / К. Кинан. – М.: Эксмо-Пресс, 2007. – 80 с.

15. Кибанов, А.Я. Управление персоналом: теория и практика. Управление конфликтами и стрессами. Учебно-практическое пособие / под ред. А.Я. Кибанова, В.Г. Коноваловой, О.Л. Беловой. – М.: Проспект, 2014. – 111 с.

16. Белова, О. Стресс-менеджмент // Кадровик. Кадровый менеджмент. – 2009. – № 2. – Система ГАРАНТ [Электронный ресурс] – Режим доступа. – <http://base.garant.ru/5693324/#ixzz3JnaoGtg3> (дата обращения 11.03.2019).

*Мельникова Ю.А., к.псих.наук, доцент кафедры психологии*

*Парфенова Г.Л., к.псих.наук, доцент кафедры психологии*

*Холодкова О.Г., к.псих.наук, доцент кафедры психологии*

Алтайский государственный педагогический университет

г. Барнаул

### СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ<sup>1</sup>

**Аннотация.** В работе представлены результаты эмпирического исследования, посвященного анализу особенностей социально-психологической адаптации подростков с разным уровнем творческих способностей.

**Ключевые слова:** социально-психологическая адаптация, творческие способности.

**Yu.A. Melnikova**

**G.L. Parfenova**

**O.A. Kholodkova**

### SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF TEENAGERS WITH DIFFERENT LEVELS OF CREATIVITY

**Abstract.** The work presents the results of an empirical study on the analysis of the features of socio-psychological adaptation of adolescents with different levels of creativity.

**Keywords:** socio-psychological adaptation, creativity.

Современные подростки довольно часто испытывают негативный стресс. Он может быть психотравмирующим изначально или становиться хроническим, подтачивая энергию детей, их родителей и педагогов, внушающий тревогу и пессимистичную установку, связанную с будущим. Все это может явиться фактором социально-психологической адаптации личности подростков. Во многих работах отечественных и зарубежных исследователей установлено, что существуют длительные негативно окрашенные переживания подростков, включающие состояние хронической психической напряженности, раздражительности, агрессивности, обиды, эмоций тревоги и страха, которые приводят к неуравновешенному, неадаптивному поведению. Как следствие, подростки находятся в состоянии хронической дезадаптации, препятствующей их гармоничному взрослению, развитию собственного потенциала.

Под социально-психологической адаптацией в данном исследовании понимается сравнительно кратковременное ситуативное состояние, которое является следствием влияния

---

<sup>1</sup> Статья подготовлена, и исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ и Министерства образования и науки Алтайского края в рамках научного проекта № 19-413-220005 «Научно-методологическое обоснование и разработка модели системы управления работой с одаренными детьми в регионе».