

**Всероссийское СМИ**

**«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»**

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

e-mail: [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)

*Костырева Т. Исследование проявлений стресса, связанного с профессиональной деятельностью педагога // Материалы по итогам VI –ой Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные вопросы современности: взгляд молодых исследователей», 01 – 10 ноября 2018 г. – 0,3 п. л. – URL: [http://akademnova.ru/publications\\_on\\_the\\_results\\_of\\_the\\_conferences](http://akademnova.ru/publications_on_the_results_of_the_conferences)*

### **СЕКЦИЯ: ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ**

**Костырева Т.,**

специальность 44.02.02 Преподавание в начальных классах

**Научный руководитель: В.И. Федосеева,**

преподаватель кафедры педагогики и психологии

ГБПОУ «Соликамский социально-педагогический колледж

им. А.П. Раменского»

г. Соликамск, Россия

[Fedoseeva.vi@mail.ru](mailto:Fedoseeva.vi@mail.ru)

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОЯВЛЕНИЙ СТРЕССА, СВЯЗАННОГО С ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ ПЕДАГОГА**

*Аннотация:* Статья посвящена исследованию факторов, влияющих на возникновение стресса, связанного с профессиональной деятельностью педагога, развитию навыков самоконтроля и методов борьбы со стрессом. Представлены результаты эмпирического исследования, в котором приняли участие преподаватели колледжа.

*Ключевые слова:* стресс, стрессоры, причины стресса, связанного с профессиональной деятельностью педагога.

Стресс (от англ. *stress* - нагрузка, напряжение; состояние повышенного напряжения) - это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную суету [2].

Стресс, связанный с профессиональной деятельностью педагога – актуальная проблема на сегодняшний день, т.к. со стрессом сталкиваются все преподаватели без исключения. Как отметил Чан, преподавание сегодня – очень трудное занятие, почти треть учителей признают преподавание очень стрессовым занятием. Последствием стрессов могут являться цинизм, апатия, желание прекратить педагогическую деятельность, профессиональное выгорание [1].

Стресс в небольших количествах нужен всем, так как он заставляет думать, искать выход из проблемы. Но с другой стороны, если стрессов становится слишком много, организм слабеет, теряет силы и способность решать проблемы, становится причиной многих заболеваний.

Исследования (данной проблемой занимались такие учёные-психологи, как Юрий Викторович Щербатых, Дэвид Майерс, Ганс Селье, Юрий Иосифович Александров и др.) показали, что стресс — это неизбежность, о которой необходимо знать и всегда помнить. При этом стресс можно предвидеть, можно подготовиться к его приходу и постараться эффективно справиться с ним.

Актуальной становится задача профилактики стресса, связанного с профессиональной деятельностью педагога, и укрепления профессионального здоровья.

Исследование основных причин стресса, связанного с профессиональной деятельностью педагога, и основных приемов снятия

стресса, мы проводили среди преподавателей одной из школ города. Возраст участников – 24-61 год, пол – женский; количество респондентов – 14 человек.

Для исследования мы использовали тест на стресс, связанный с профессиональной деятельностью, разработанный Ю.В. Щербатых [4].

Преподавателям предлагалось ответить на 6 вопросов различного содержания.

В 1, 3 и 5 вопросах данного теста нужно оценить свои ответы по 10-и балльной шкале, где 1 балл — минимум, 10 баллов максимум. 2, 4 и 6 вопросы предполагали выбор подходящего ответа (прил. 1)

Результаты проведенного тестирования мы представили в форме диаграмм, гистограмм и анализа полученных результатов.

Анализ ответов на первый вопрос «Вклад отдельных проблем в общую картину стресса» позволил выделить две возрастные категории преподавателей: до 40 лет и старше 40 лет, причины стресса в которых отличаются.

Среди педагогов старше 40 лет наиболее стрессогенными факторами являются большой объём учебной нагрузки и излишне серьезное отношение к работе (78,5%), низкий уровень базовой подготовки студентов-первокурсников (55%), занятия в две смены (58%).

Основными причинами возникновения стресса у преподавателей до 40 лет являются неумение правильно распорядиться ограниченными финансами (43%), неумение правильно организовать свой режим дня (63%), большие учебные нагрузки (82%), систематическая неготовность студентов к уроку (50%), излишне серьёзное отношение к работе (60%) и др.

На вопрос 2. «Как изменился уровень постоянного стресса за последние три месяца работы?» ответы распределились следующим образом (табл. 1)

## Всероссийское СМИ

### «Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

e-mail: [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)

Таблица 1 «Как изменился уровень постоянного стресса за последние три месяца работы?»

Изменения стресса	Преподаватели до 40 лет	Преподаватели от 40 лет
Значительно уменьшился	14,29% (1 чел.)	0,0% (0 чел.)
Незначительно уменьшился	0,0% (0 чел.)	42,86% (3 чел.)
Не изменился	14,29% (1 чел.)	28,57% (2 чел.)
Незначительно возрос	28,57% (2 чел.)	14,29% (1 чел.)
Значительно увеличился	42,86% (3 чел.)	14,29% (1 чел.)

Таким образом, можно заметить, что среди преподавателей до 40 лет замечается значительное увеличение стресса за последние 3 месяца работы, а у педагогов старше 40 лет дело обстоит иначе.

Проанализировав ответы на третий вопрос «В чем проявляется Ваш стресс, связанный с работой?», мы построили гистограмму 1.

Стресс, связанный с работой проявляется в плохом сне, головных болях, невозможности избавиться от посторонних мыслей, ощущении беспомощности, нехватке времени, плохом настроении, депрессии, страхе и тревоге, потере уверенности, снижении самооценки, повышении утомляемости, что сказывается на понижении работоспособности преподавателей.

В разных возрастных группах стрессогенные факторы также различаются. Среди педагогов до 40 лет стресс, связанный с работой, чаще всего проявляется в ощущении беспомощности, невозможности справиться с

## Всероссийское СМИ

### «Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

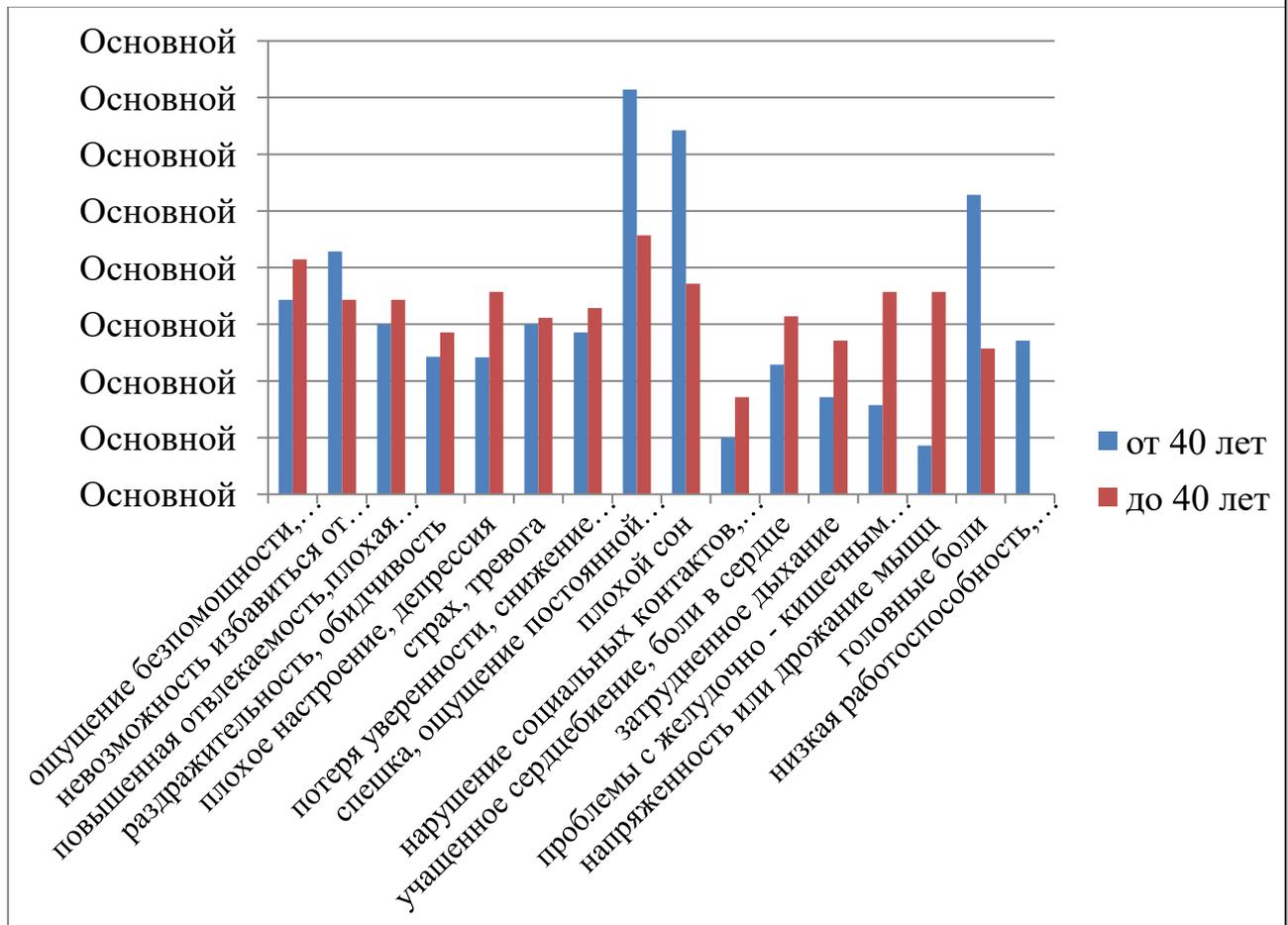
Сайт: [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

e-mail: [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)

проблемами (41,29%), цейтноте (45,71%), головных болях (27,86%), повышенной отвлекаемости, чувстве тревоги (31%), депрессии (35%).

У педагогов от 40 лет самое большое проявление стресс находит в спешке, нехватке времени (71,43%), плохом сне - (65,14%), головных болях (52%), и др.

Гистограмма 1. Проявление у преподавателей стресса, связанного с профессиональной деятельностью.



Основными способами снятия стресса (вопрос 4) у преподавателей старше 40 лет являются прогулки на свежем воздухе и перерыв на работе (57,5%), сон и общение с друзьями (42,8%), в меньшей степени предпочитают такие способы как телевизор, физическую активность, вкусную еду (28,5%).

Самой большой популярностью среди преподавателей до 40 лет пользуются такие приемы снятия стресса как сон (100%), общение с друзьями или любимым человеком (71,5%), поддержка или совет родителей и прогулки на свежем воздухе (71,5%). Меньшее количество педагогов предпочитают физическую активность (42,8%), перерыв на работе (28,5) и только 14,5% всех педагогов предпочитают снимать стресс просмотром телевизора.

Таким образом, особо следует подчеркнуть, что, планируя свои дела, необходимо учитывать время для отдыха и восстановления сил.

На вопрос 5 «Волнуетесь ли Вы перед публичными выступлениями?» были получены следующие ответы: преподаватели до 40 лет волнуются перед публичным выступлением гораздо больше (57,%), чем преподаватели старше 40 лет (51%).

У преподавателей замечаются такие признаки стресса перед публичным выступлением, как головные и иные боли, учащенное сердцебиение, присутствуют сухость во рту, скованность и дрожание мышц, проявляется затрудненное дыхание.

Стрессовым фактором, является и ответственность учителей перед обществом, так как оно требует от них высокой эффективности. Вместе с тем растёт и вклад учителя в развитие этого общества, однако, невысокая зарплата (многим приходится работать на 2 ставки, брать дополнительные нагрузки), отсутствие нормальных условий работы (работа в 2 смены), предстоящий выход на пенсию пожилых учителей, истощение физических и духовных сил приводят к хроническим стрессам. И как следствие такой ситуации, падает престиж учительской профессии. Эта тенденция вызывает тревогу, и боль, заставляет задуматься о том, кто же будет работать в школе, учить детей?

Совершенно исключить из жизни педагога стрессовые ситуации невозможно, однако можно попытаться свести к минимуму.

В ГБПОУ «Соликамский социально-педагогический колледж имени А.П. Раменского» многое делается, чтобы предотвратить стресс: режим дня ОО, расписание занятий, экзаменов, план работы на семестр, (год), график дежурств, компьютерные ресурсы, интернет, наличие психолога, проведение антистрессовых тренингов и т.п. Это позволяет распланировать свои повседневные дела, чтобы ничего не забыть и не столкнуться с внезапной необходимостью что-то срочно доделывать в последний момент; не браться за несколько дел одновременно, выполнять некоторые задания заранее с учетом своей нагрузки.

Если все-таки возникает стрессовая ситуация, педагогу необходимо в короткий срок мобилизовать все свои силы.

Существуют методы быстрой мобилизации ресурсов и восстановления сил, например массаж активных точек.

- массаж мочек ушей;
- надавливание большим пальцем на точку между нижней губой и подбородком;
- массаж переносицы и области «третьего глаза»;
- противострессовое дыхание (дыхательная гимнастика) и др.

Таким образом, в результате нашего исследования мы пришли к выводу, что стресс - это неотъемлемая часть повседневной жизни преподавателя.

Ганс Селье писал: «Вопреки расхожему мнению, мы не должны, да и не в состоянии, избегать стресса. Но мы можем использовать его и наслаждаться им, если лучше узнаем его механизм и выработаем соответствующую философию жизни». [3]

### Список использованной литературы:

1. Москвина М.В. Стресс и психическое здоровье педагога. [Электронный ресурс] - Режим доступа: [www.monographies.ru/ru/book/section?id=6451](http://www.monographies.ru/ru/book/section?id=6451)
2. Понятие стресс. [Электронный ресурс] - Режим доступа: [http://www.ayzdorov.ru/ttermini\\_stress.php](http://www.ayzdorov.ru/ttermini_stress.php), свободный.
3. Селье Г. Стресс без дистресса / Селье Г. – М.: Книга по Требованию, 2012. – 66 с. ISBN 978-5-458-30565-5
4. Тесты на стресс. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.no-stress.ru/testy/stress.html>, свободный.
5. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции [Текст] — СПб.: Питер, 2006. — с.256

## Приложение 1

### Тест

#### «Стресс, связанный с профессиональной деятельностью педагога»

(разработан Ю.В. Щербатых)

Уважаемый друг!

Предлагаем Вам ответить на 6 вопросов различного содержания.

*В 1, 3 и 5 вопросах данного теста нужно оценить свои ответы по 10-и балльной шкале, где 1 балл — минимум, 10 баллов максимум. 2, 4 и 6 вопросы предполагают выбор подходящего ответа.*

1. Пол а) мужской б) женский
2. Возраст \_\_\_\_\_
3. Ваш педагогический стаж \_\_\_\_\_
- 1. Оцените по 10-балльной шкале вклад Ваших отдельных проблем в общую картину стресса.**
  - 1.1 Большая учебная нагрузка \_\_\_\_\_ баллов
  - 1.2 Низкий уровень базовой подготовки студентов - первокурсников \_\_\_\_\_
  - 1.3 Отсутствие учебников у студентов \_\_\_\_\_
  - 1.4 Систематическая неготовность студентов к уроку \_\_\_\_\_
  - 1.5 Смена места работы \_\_\_\_\_
  - 1.6 Реорганизация на работе \_\_\_\_\_
  - 1.7 Неумение правильно организовать свой режим дня \_\_\_\_\_
  - 1.8 Нерегулярное питание \_\_\_\_\_
  - 1.9 Неумение правильно распорядиться ограниченными финансами \_\_\_\_\_
  - 1.10 Конфликт в коллективе \_\_\_\_\_

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

e-mail: [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)

- 1.11 Излишне серьезное отношение к работе \_\_\_\_\_
- 1.12 Разочарование в профессии \_\_\_\_\_
- 1.13 Изменение должности (повышение, понижение) \_\_\_\_\_
- 1.14 Страх перед будущим \_\_\_\_\_
- 1.15 Проблемы в личной жизни \_\_\_\_\_
- 1.16 Иное (напишите, что именно) \_\_\_\_\_

**2. Как изменился уровень Вашего постоянного стресса за последние три месяца работы?** (подходящее подчеркнуть)

- \*Значительно уменьшился
- \*Незначительно уменьшился
- \*Не изменился
- \*Незначительно возрос
- \*Значительно увеличился

**3. В чем проявляется Ваш стресс, связанный с работой?** (оцените по 10 бальной шкале признаки):

- 3.1 Ощущение беспомощности, невозможности справиться с проблемами \_\_\_\_\_
- 3.2 Невозможность избавиться от посторонних мыслей \_\_\_\_\_
- 3.3 Повышенная отвлекаемость, плохая концентрация внимания \_\_\_\_\_
- 3.4 Раздражительность, обидчивость \_\_\_\_\_
- 3.5 Плохое настроение, депрессия \_\_\_\_\_
- 3.6 Страх, тревога \_\_\_\_\_
- 3.7 Потеря уверенности, снижение самооценки \_\_\_\_\_
- 3.8 Спешка, ощущение постоянной нехватки времени \_\_\_\_\_
- 3.9 Плохой сон \_\_\_\_\_
- 3.10 Нарушение социальных контактов, проблемы в общении \_\_\_\_\_
- 3.11 Учащенное сердцебиение, боли в сердце \_\_\_\_\_
- 3.12 Затрудненное дыхание \_\_\_\_\_
- 3.13 Проблемы с желудочно-кишечным трактом \_\_\_\_\_
- 3.14 Напряжение или дрожание мышц \_\_\_\_\_
- 3.15 Головные боли \_\_\_\_\_
- 3.16 Низкая работоспособность, повышенная утомляемость \_\_\_\_\_
- 3.17 Иное (напишите сами и оцените) \_\_\_\_\_

**4. Какие приемы снятия стресса вы практикуете?** (подходящее подчеркнуть)

- \*алкоголь
- \*сигареты
- \*наркотики

**Всероссийское СМИ**

**«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»**

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

e-mail: [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)

- \*телевизор
- \*вкусная еда
- \*перерыв в работе
- \*сон
- \*общение с друзьями или любимым человеком
- \*поддержка или совет родителей
- \*прогулки на свежем воздухе
- \*хобби \_\_\_\_\_
- \*физическая активность
- \*иное \_\_\_\_\_

**5. Насколько сильно вы волнуетесь перед публичными выступлениями**  
(оцените по 10 бальной системе): \_\_\_\_\_ баллов

**6. Какие признаки стресса вы отмечали у себя?**

- 6.1 Учащенное сердцебиение \_\_\_\_\_
- 6.2 Сухость во рту \_\_\_\_\_
- 6.3 Затрудненное дыхание \_\_\_\_\_
- 6.4 Скованность, дрожание мышц \_\_\_\_\_
- 6.5 Головные или иные боли \_\_\_\_\_
- 6.6 Иное (напишите, что) \_\_\_\_\_

**Опубликовано: 09.11.2018 г.**

© Академия педагогических идей «Новация», 2018

© Костырева Т., 2018