

Жуковский Владимир Петрович

Саратовский областной институт развития образования

Скворцова Лариса Анатольевна

Саратовский государственный технический университет им. Ю.А. Гагарина

Жуковская Нина Александровна

Саратовский областной институт развития образования

**УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССАМИ В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:
ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ**

В статье исследуются вопросы, связанные с изучением проблемного поля феномена стресса в педагогической деятельности, рассмотрением особенностей его проявления в педагогической среде, возможностей организации работы по управлению стрессами в функциональном пространстве педагогического труда. Актуальность исследовательского направления, обозначенного в статье, определяется высокой социальной значимостью педагогической деятельности, представляющей особое социально-профессиональное пространство, в котором сфокусирован весь спектр социальных отношений, многообразие коммуникативных контактов, реализуемых на различных уровнях организации образовательного процесса и с различными категориями участников образовательных отношений, что объективно влечет за собой возникновение ситуаций, способных дестабилизировать личность педагога, модифицировать процессуальный маршрут педагогической деятельности и привести к возникновению и развитию стресса. Проводится теоретический анализ научных исследований, посвященных изучению понятийного пространства проблемы стресса, его сущностных характеристик, особенностей проявления в педагогической среде, факторов, детерминирующих возникновение стресса у педагогических работников, содержания управления стрессами в функциональных координатах педагогической деятельности. На основе проведенного исследования определена система принципов, задающая ориентиры содержательно-процессуальной динамики управления стрессами, определяющая приоритетные личностные и организационные векторы антистрессовой управленческой траектории. Раскрыто содержание ведущих направлений управления стрессами в педагогической деятельности, определены ключевые организационно-педагогические инструменты их реализации в педагогической среде. По итогам проведенного исследования установлено, что организация системной работы по управлению стрессами в педагогической деятельности, реализуемой в образовательной организации, активная интеграция в ее функционально-процессуальную орбиту педагогов как ключевых субъектов педагогического труда является важным фактором повышения личностно-профессиональной успешности педагогического работника, необходимым условием эффективности педагогической деятельности и развития педагогической среды.

Ключевые слова: педагог, педагогический работник, педагогическая деятельность, педагогическая среда, стресс, профессиональный стресс, управление стрессами, принципы, направления, организационно-педагогические инструменты.

Информация об авторах: Жуковский Владимир Петрович, ORCID 0000-0001-5624-7596, Саратовский областной институт развития образования, г. Саратов, Россия.

E-mail: vl0971@mail.ru

Скворцова Лариса Анатольевна, ORCID 0000-0003-1350-4614, Саратовский государственный технический университет им. Ю.А. Гагарина, г. Саратов, Россия.

E-mail: lor7530@yandex.ru

Жуковская Нина Александровна, ORCID 0000-0002-1249-9983, Саратовский областной институт развития образования, г. Саратов, Россия.

E-mail: zhna73@mail.ru

Дата поступления статьи: 30.01.2020.

Для цитирования: Жуковский В.П., Скворцова Л.А., Жуковская Н.А. Управление стрессами в педагогической деятельности: основные направления организации // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2020. Т. 26, № 1. С. 130–135. DOI 10.34216/2073-1426-2020-26-1-130-135.

Vladimir P. Zhukovskiy

Saratov Regional Institute for the Development of Education

Larisa A. Skvortsova

Gagarin Saratov State Technical University

Nina A. Zhukovskaya

Saratov Regional Institute for the Development of Education

**STRESS MANAGEMENT IN PEDAGOGIC ACTIVITY:
BASIC ORGANISATION DIRECTIONS**

The article examines issues related to the study of the problem field of the stress phenomenon in pedagogic activity, consideration of the features of its manifestation in the pedagogic environment, the possibilities of organising stress management in the functional space of pedagogic work. Topicality of the research direction outlined in the article is determined by the high social significance of pedagogic activity, which represents a special socio-professional space in which the whole spectrum of social relations, the variety of communicative contacts that are realised at different levels of the organisation of the educational process and with different categories of participants in educational relations are focused,

which objectively entails the emergence of situations that can destabilise a pedagogue's personality, modify the procedural route of pedagogic activity and lead to the emergence and development of stress. A theoretical analysis of scientific research is conducted, devoted to the study of the conceptual space of the stress problem, its essential characteristics, manifestations in the pedagogic environment, factors determining the occurrence of stress among pedagogues, the content of stress management in the functional coordinates of pedagogic activity. Based on the study, a system of principles is defined that sets the guidelines for the substantive-procedural dynamics of stress management, which determines the priority personal and organisational vectors of the anti-stress management trajectory. The contents of the leading areas of stress management in pedagogic activity are disclosed, key organisational and pedagogic tools for their implementation in the pedagogic environment are identified. According to the results of the study, it was found that the organisation of systematic work on stress management in pedagogic activities implemented in an educational organisation, the active integration of pedagogues as key subjects of pedagogic work into its functional and process orbit, is an important factor in increasing the personal and professional success of a pedagogic worker, a necessary condition for the effectiveness of pedagogic activity and the development of the pedagogic environment.

Keywords: pedagogue, pedagogic worker, pedagogic activity, pedagogic environment, stress, professional stress, stress management, principles, directions, organisational and pedagogic tools.

Information about the authors: Vladimir P. Zhukovskiy, ORCID 0000-0001-5624-7596, Saratov Regional Institute for the Development of Education, Saratov, Russia.

E-mail: vl0971@mail.ru

Larisa A. Skvortsova, ORCID 0000-0003-1350-4614, Gagarin Saratov State Technical University, Saratov, Russia.

E-mail: lor7530@yandex.ru

Nina A. Zhukovskaya, ORCID 0000-0002-1249-9983, Saratov Regional Institute for the Development of Education, Saratov, Russia.

E-mail: zhna73@mail.ru

Article received: 30.01.2020.

For citation: Zhukovskiy V.P., Skvortsova L.A., Zhukovskaya N.A. Stress management in pedagogic activity: the main directions of organisation. Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics, 2020, vol. 26, № 1, pp. 130–135. DOI 10.34216/2073-1426-2020-26-1-130-135.

В условиях современных социокультурных реалий, динамичных изменений, происходящих во всех сферах человеческой деятельности, повышения интенсивности профессионального труда педагогических работников, вариативности и неопределенности ситуаций, возникающих в педагогической среде, актуализируются вопросы, входящие в проблемную орбиту теории стресса, приобретающие в современных реалиях все большую теоретическую и прикладную ценность.

Проблема изучения стресса имеет достаточно широкую исследовательскую представленность в научной литературе (Г. Селье, Р. Лазарус, Л.А. Китаев-Смык, Г.И. Железовская, И.И. Нагирнер, Г.Н. Кассиль, Ю.А. Александровский, Т.А. Труфанова, О.Л. Сафронова, Ю.В. Щербатых, О.В. Настерова и др.). В большинстве своем исследователи ориентируются на изучение биологической и психологической специфики стресса, фокусируя внимание, с одной стороны, на биологических трансформациях, происходящих в организме, рассматривая стресс с точки зрения разбалансировки его функциональных систем под влиянием факторов внешней среды, а с другой – делается акцент на психологических особенностях стресса в ракурсе презентации роли самого субъекта в когнитивной оценке уровня актуальной или потенциальной угрозы и определении поведенческого маршрута.

Следуя определению Р. Лазаруса, стресс выступает в качестве реакции человека, которая детерминирована спецификой его взаимодействия с внешней средой и проявляется в границах когни-

тивной оценки человеком субъективной значимости негативных факторов, поступающих из среднего пространства в ее преломлении на выработку адекватных форм поведенческого реагирования [Лазарус: 184]. При этом считаем важным обратить внимание на то обстоятельство, что психологический стресс детерминирован не только актуальными событиями и актуализированным воздействием неблагоприятных факторов, но и потенциальной вероятностью их возникновения, что влечет за собой переход человека из зоны субъективного комфорта в зону дискомфорта, способную трансформироваться в стресс.

Применительно к специфике профессиональной деятельности в научных источниках (О.М. Боканова, В.Е. Орел, А.Б. Леонова, О.В. Нестерова, С.В. Шанин, В.П. Жуковский, Н.В. Самоукина и др.) используется термин «профессиональный стресс», являющийся понятием, производным от общего понятия стресса и дифференцированным в связи с особенностями профессиональной среды, трудовыми функциями, выполняемыми человеком, и состава приоритетных неблагоприятных факторов, действующих в ее функциональном пространстве.

По мнению Н.В. Самоукиной, профессиональный стресс характеризуется психологической напряженностью специалиста, вызванной воздействием на него негативных факторов профессиональной сферы в связи с выполнением профессиональных функций [Самоукина: 192]. Н.С. Фонталова отмечает, что профессиональный стресс представляет собой многогранный феномен, аккумулирующий в своем содержательном

пространстве эмоциональную, информационную, коммуникативную составляющие, выражающийся в совокупности психофизиологических реакций субъектов профессиональных отношений на сложную трудовую ситуацию, возникающую в сфере профессиональной деятельности, обусловленную, в свою очередь, воздействием стрессогенных факторов, определяющих направленность и динамику стрессовых реакций [Фонталова: 180].

С.В. Касл рассматривает профессиональный стресс, с одной стороны, в его узкой трактовке, как превышение требований, предъявляемых к личности сферой труда, над имеющимися у личности возможностью удовлетворения данных требований, с другой – в его широком толковании, связанном с пониманием профессионального стресса с точки зрения целостности системы «человек – среда», характеризующейся (в случае возникновения стресса) неадекватностью отношений и разбалансированностью системы связей между человеком и элементами среды, что снижает возможность удовлетворения личностных потребностей субъекта труда [Касл: 148].

Говоря о профессиональном стрессе, отметим, что педагогическая деятельность представляет особое содержательно-функциональное профессиональное пространство, в котором сконцентрированы различные неблагоприятные факторы, способные привести к стрессу, сопровождающемуся дестабилизацией психических состояний педагога, изменением физиологических реакций. Состав данных факторов с учетом специфики профессионально-педагогической среды весьма разнообразен и характеризуется: нормативной обусловленностью и информационной насыщенностью педагогического труда, задающими повышенные требования к личности педагога, в совокупности с высокой мерой персональной ответственности за процессуальную динамику и результаты педагогической деятельности; значительными интеллектуальными и физическими нагрузками, интенсивностью профессиональной деятельности, непредсказуемостью и разнообразием возникающих ситуаций, носящих зачастую конфликтогенный характер; ярко выраженной коммуникативной окрашенностью педагогической деятельности, отражающей необходимость организации контактно-устанавливающей деятельности с различными категориями участников образовательных отношений; пристальным общественным и государственным контролем за траекторией организации педагогической деятельности, ее содержанием, качеством результатов, личностью самого педагога как носителя и транслятора социальных ценностей; жесткой регламентацией сферы педагогического труда, необходимостью исполнения различных видов деятельности и социальных ролей, обусловленных требованиями профессиональных стандартов.

Перечисление неблагоприятных факторов педагогической среды можно продолжить, однако и из приведенного перечня видно, что деятельность педагога требует постоянной мобилизации личностных ресурсов, сохранения интеллектуальной, физиологической, эмоциональной константности в ситуациях профессиональной деятельности и реализации педагогических функций. Поэтому представляется весьма значимым организовать в педагогической среде работу по управлению стрессами, затрагивающую личностный аспект, связанный с вооружением педагога когнитивно-поведенческими стратегиями реализации профессиональной траектории в условиях воздействия стрессогенных факторов педагогической среды, продуктивными техниками и приемами саморегуляции психических состояний с целью сохранения работоспособности, эмоциональной сбалансированности и профессиональной надежности, и организационный аспект, направленный на определение нормативных, содержательных и функциональных направлений работы образовательной организации по управлению стрессами в педагогической среде.

Проблема управления стрессами ввиду своей высокой социальной и личностной значимости нашла отражение в научных работах отечественных и зарубежных исследователей (О.В. Нестерова, Ю.В. Щербатых, Н.Е. Водопьяновой, О.Л. Сафроновой, Т.А. Труфановой, Е.С. Старченковой, К.Л. Купера, Дж. Маршалла, М. Армстронга и др.). В большинстве случаев управление стрессами определяется авторами как вид деятельности субъекта или организационной структуры, интегрированный в общую систему профессионального труда, направленную на снижение интенсивности и разрушающего воздействия стрессогенных факторов, детерминированных внешней социальной или внутренней профессиональной средой, актуализированных в пространстве трудовой деятельности, с целью сохранения параметров профессиональной деятельности и личностно-профессиональной устойчивости человека [Нестерова: 212; Сафронова: 76].

При характеристике личностного аспекта управления стрессами весьма уместна точка зрения К.А. Абульхановой-Славской, согласно которой направленность стратегии поведения при возникновении стресса определяется способностью человека к применению механизмов эмоциональной и рациональной регуляции поведенческой траектории с целью организации такого взаимодействия с возникшими обстоятельствами, которое находится в зоне личностных приоритетов субъекта [Абульханова-Славская: 31]. При этом личностный маршрут, связанный с управлением стрессами, базируется на использовании различных стилей реагирования на воздействие неблагоприятных факторов, укладываемых в схему проблемно-ориентированного

и субъектно-ориентированного копинга, представляющего, согласно мнению А.В. Сметанина, форму поведения субъекта, отражающую его готовность выстраивать определенный поведенческий маршрут для решения возникающих жизненных проблем [Сметанин: 134]: проблемно-ориентированный стиль нацелен на рациональный, осознанный анализ проблемы, разработку и выполнение личностного плана разрешения неблагоприятной ситуации; субъектно-ориентированный стиль является следствием эмоциональной реакции человека на возникшую неблагоприятную ситуацию, не подкрепленной конкретными активными действиями для ее преодоления.

Очевидно, что в данном случае в качестве продуктивного варианта, способствующего активизации личностного потенциала человека, актуализации внутренних ресурсов, мобилизация которых направлена на решение проблемы, предопределившей стрессовую ситуацию, выступает проблемно-ориентированный стиль реагирования; направленность же субъектно-ориентированного стиля реагирования представляется менее продуктивной и сводится к актуализации механизмов психологической защиты, характеризующихся неадекватностью оценки ситуации и уходом от решения проблемы [Жуковская, Жуковский, Скворцова: 24].

В основу траектории управления стрессами и реализации обозначенных стилей реагирования положены следующие постулаты: в любом человеке объективно заложен инстинкт преодоления, который находит отражение в поисковой активности, проявляющейся в процессе реализации индивидуальных программных установок в определенных ситуациях жизнедеятельности; эффективность управленческой траектории и выбор стилей реагирования при стрессе базируется на индивидуально-психологических особенностях личности, детерминируется уровнем ее психологического развития, способностью к активизации имеющихся в личностном арсенале ресурсов [Труфанова: 84].

Организация работы по управлению стрессами в педагогической деятельности базируется на соблюдении ряда принципов, позволяющих задать состав требований к организационным и личностным составляющим управления стрессами и обеспечить эффективность управленческой траектории:

– принцип компетентности, указывающий на необходимость наличия у педагогических работников, исполняющих различные статусно-ролевые функции в педагогической среде, соответствующих знаний, умений и навыков в сфере управления стрессами;

– принцип функциональности, определяющий комплекс специфических управленческих функций, направленных на эффективное управление стрессами в педагогической среде;

– принцип инструментальности, отражающий необходимость наличия у педагога стратегий и техник управления стрессами, интегрирующих когнитивно-поведенческие механизмы минимизации влияния стрессогенных факторов в процессе организации педагогической деятельности;

– принцип системности и согласованности, базирующийся на идее организации системной работы по управлению стрессами с учетом специфики педагогического пространства и возникающих в нем ситуаций, и индивидуальных особенностей педагогических работников, способных к реализации единой, сбалансированной по содержанию и процессуальной динамике управленческой траектории.

Ориентация на предложенные принципы управления стрессами в педагогической среде и рассмотренные выше теоретические подходы к обозначенной проблематике позволили нам определить приоритетные векторы, составившие организационно-педагогический маршрут работы по управлению стрессами в педагогической деятельности:

– мониторинг состояния педагогической среды, ее ресурсного и кадрового состава, особенностей межсубъектных коммуникаций, специфики связей с социальным окружением, состава факторов, способных нести стрессогенную нагрузку и привести к развитию стрессовых реакций;

– определение целевых ориентиров деятельности по управлению стрессами на основе анализа факторов, детерминирующих стресс в педагогической среде; планирование деятельности по управлению стрессами на основе прогнозной оценки их последствий;

– развитие системы социально-психологической и социально-педагогической поддержки в образовательной организации, разработка комплекса мер по развитию у педагогов мотивации формирования и реализации антистрессового поведения;

– определение состава содержательно-функциональных и процессуальных мер по управлению стрессами в образовательной организации на основе данных мониторинга имеющегося ресурсного и кадрового потенциала педагогической среды, осуществление деятельности по развитию у педагогических работников и других категорий сотрудников образовательной организации компетенций в сфере регуляции эмоционального состояния и поведения в стрессовой ситуации, создание информационно-методической базы, интегрирующей фонд эффективных практик по управлению стрессами;

– создание диагностического инструментария, разработка механизма оценки индивидуальной успешности педагога по управлению стрессами, качества организационных мер по проведению данной работы с целью анализа ее эффективности, внесение необходимых коррективов в ее содержание и организацию.

Реализация предлагаемых направлений работы по управлению стрессами в педагогической деятельности должна осуществляться с использованием соответствующих организационно-педагогических инструментов, представленных адекватной системой способов, рассматриваемых в рамках нормативной, психолого-педагогической и лично-ориентированной составляющих:

- нормативная составляющая инструментального аспекта управления стрессами связана с разработкой единой программы, нормативно закреплённой на уровне образовательной организации и регламентирующей деятельность всех ее субъектов по управлению стрессами, предполагающей возможные структурные вариации в педагогической среде, связанные с трансформацией ролевых функций участников образовательных отношений, модификацией системы горизонтальных и вертикальных связей и внутриорганизационных отношений;

- психолого-педагогическая составляющая ориентирована на формирование у педагогических работников системы компетенций, связанных с теоретическими знаниями проблемного поля стресса в педагогической деятельности, практическими умениями их применения в различных ситуациях профессионального труда (формирование таких компетенций возможно в рамках реализации в образовательной организации специального курса «Управление стрессами в педагогической деятельности»);

- лично-ориентированная составляющая интегрирует систему знаний об индивидуально-психологических особенностях каждого педагогического работника, его способностях, личностных и профессиональных качествах, специфике поведения в различных ситуациях профессиональной деятельности, потенциальной готовности к организации работы по управлению стрессами.

Безусловно, реализация обозначенных в статье направлений организации работы по управлению стрессами в педагогической среде, затрагивающих личностные и организационные аспекты профессиональной функциональности педагогических работников, содержательные, структурно-функциональные и инструментальные составляющие системы мер по управлению стрессами, будет способствовать созданию и поддержанию в педагогическом пространстве комфортного социально-психологического климата, лично-профессиональному развитию педагогических работников, организационной стабильности образовательной среды, повышению качества функционирования всех ее структурных компонентов.

Таким образом, управление стрессами в педагогической деятельности, являясь лично-востребованным и организационно значимым механизмом в общей процессуальной динамике функционирования и развития образовательной

организации, представляет особый вид деятельности, реализуемый как отдельными субъектами педагогического труда, так и его организационными структурами, направленный на профилактику и снижение негативных последствий стресса, обеспечение психофизиологической константности педагога, педагогического коллектива, других участников образовательных отношений и сохранение функциональных параметров педагогической деятельности. Представленные в настоящем исследовании теоретические обобщения и прикладные направления организации работы по управлению стрессами в педагогической деятельности, базирующиеся на изучении проблемного поля стресса и сопряженных с ним понятий, на наш взгляд, позволяют определить приоритетные векторы антистрессового управленческого маршрута, обозначить ключевые ориентиры его реализации в пространстве педагогического труда.

Список литературы

Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991. 299 с.

Жуковская Н.А., Жуковский В.П., Скворцова Л.А. Основы управления стрессом в педагогической деятельности: учеб. пособие. Саратов: Саратовский областной институт развития образования, 2017. 78 с.

Касл С.В. Эпидемиологический подход к изучению стресса в труде // Психология труда и организационная психология: современное состояние и перспективы развития: хрестоматия / А.Б. Леонова, О.Н. Чернышева. М.: Радикс, 1995. С. 144–178.

Лазарус Р.С. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс: сб. ст. Л.: Медицина, 1970. С. 178–208.

Нестерова О.В. Управление стрессами: учеб. пособие. М.: Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012. 320 с.

Самоукина Н.В. Психология и педагогика профессиональной деятельности. М.: Ассоциация авторов и изд. «ТАНДЕМ»: ЭКМОС, 1999. 351 с.

Сафронова О.Л. Социальная технология управления профессиональным стрессом // Вестник Сибирского государственного университета путей сообщения. 2009. № 20. С. 72–76.

Сметанин А.В. Стрессоустойчивость как фактор повышения качества профессиональной деятельности учителя // Мир науки, культуры, образования. 2011. № 3. С. 133–136.

Труфанова Т.А. Современные подходы к управлению профессиональными стрессами // Вестник тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2015. № 4 (144). С. 77–84.

Фонталова Н.С. Стресс в профессиональной деятельности и его психолого-экономические последствия // Известия Иркутской государственной экономической академии. 2011. № 3. С. 179–182.

References

- Abul'khanova-Slavskaja K.A. *Strategiia zhizni* [Life strategy]. Moscow, 1991, 299 p. (In Russ.)
- Zhukovskaia N.A., Zhukovskii V.P., Skvortsova L.A. *Osnovy upravleniia stressom v pedagogicheskoi deiatel'nosti: ucheb. posobie* [The basics of stress management in pedagogical activity: a study guide]. Saratov, 2017, 78 p. (In Russ.)
- Kasl S.V. *Epidemiologicheskii podkhod k izucheniiu stressa v trude // Psikhologiya truda i organizatsionnaia psikhologiya : sovremennoe sostoianie i perspektivy razvitiia: khrestomatiia* [Labor Psychology and Organizational Psychology: Current Status and Development Prospects: anthology], ed. by A.B. Leonova, O.N. Chernysheva. Moscow, 1995, pp. 144–178. (In Russ.)
- Lazarus R.S. *Teoriia stressa i psikhofiziologicheskie issledovaniia* [Theory of stress and psychophysiological studies]. *Emotsional'nyi stress: sb. st.* [Emotional stress: Sat. Art.]. Leningrad, 1970, pp. 178–208. (In Russ.)
- Nesterova O.V. *Upravlenie stressami: uchebnoe posobie* [Stress Management: A Tutorial]. Moscow, 2012, 320 p. (In Russ.)
- Samoukina N.V. *Psikhologiya i pedagogika professional'noi deiatel'no-sti* [Psychology and pedagogy of professional activity]. Moscow, 1999, 351 p. (In Russ.)
- Safronova O.L. *Sotsial'naia tekhnologiya upravleniia professional'nyim stressom* [Social technology of occupational stress management]. *Vestnik Sibirskogo gosudarstvennogo universiteta putei soobshcheniia* [Bulletin of the Siberian State University of Railway Engineering], 2009, № 20, pp. 72–76. (In Russ.)
- Smetanin A.V. *Stressoustoichivost' kak faktor povysheniia kachestva professional'noi deiatel'nosti uchitelia* [Stress tolerance as a factor in improving the quality of a teacher's professional activity]. *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniia* [World of Science, Culture, Education], 2011, № 3, pp. 133–136. (In Russ.)
- Trufanova T.A. *Sovremennye podkhody k upravleniiu professional'nymi stressami* [Modern approaches to managing professional stresses]. *Vestnik tambovskogo universiteta. Serii: Gumanitarnye nauki* [Bulletin of the Tambov University. Series: Humanities], 2015, № 4 (144), pp. 77–84. (In Russ.)
- Fontalova N.S. *Stress v professional'noi deiatel'nosti i ego psikhologo-ekonomicheskie posledstviia* [Stress in professional activity and its psychological and economic consequences]. *Izvestiia Irkutskoi gosudarstvennoi ekonomicheskoi akademii* [Bulletin of the Irkutsk State Economic Academy], 2011, № 3, pp. 179–182. (In Russ.)