ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ КАК УСЛОВИЕ УСПЕШНОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

О. И. Егорова

В условиях развития современного общества особую актуальность в теории и практике педагогической науки приобретает проблема формирования стрессоустойчивости в сфере профессиональной деятельности. В частности, на прошедшем в январе 2016 года 46-м Всемирном экономическом форуме в Давосе международные эксперты отметили, что к числу десяти самых востребованных навыков, необходимых для успешной профессиональной деятельности, относится эмоциональный интеллект, важным структурным компонентом которого выступает профессиональная стрессоустойчивость [1].

Профессиональная педагогическая деятельность, относится к числу наиболее стрессогенных, что обусловлено постоянным открытым контактом с людьми, высокой социальной ответственностью, неочевидными результатами для внешнего восприятия, стохастическим характером процесса воспитания, высоким уровнем требований, предъявляемых к педагогу со стороны всех участников образовательного процесса, постоянным интеллектуальным, эмоциональным и психологическим напряжением.

Важно отметить, что понятие «профессиональная стрессоустойчивость» активно используется в отраслевых, междисциплинарных научных исследованиях, находит отражение в педагогической практике, но единства в понимании природы и способов формирования стрессоустойчивости достичь не удалось, что предопределяет необходимость исследования ее сущности сквозь призму общей категории «стресс», с учетом психолого-педагогических механизмов его преодоления.

Подчеркнем, что понятие «стресс» широко применяется в повседневной жизни, быту, естественных и гуманитарных науках, что усложняет его однозначную интерпретацию. Изучение и анализ научных взглядов на сущность стресса [2; 3], как междисциплинарной категории, расположенной на стыке педагогики, психологии, физиологии, антропологии, позволяет отметить, что последний является комплексным феноменом, воздействующим на человека на уровне телесности, на психоэмоциональном и когнитивном уровнях. В настоящей статье стресс представлен как неспецифическая, универсальная реакция человека на внешние и внутренние раздражители. Отметим, что стресс не является исключительно негативным явлением. Скорее это понятие следует трактовать как уникальную способность, нуждающуюся в управлении и развитии, в

целях качественного и бесперебойного функционирования человека, как сложноорганизованной системы.

В данном контексте умение переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные воздействием факторов внутренней и внешней среды, выступает в качестве стрессоустойчивости, формирование и развитие которой связано с поиском и использованием педагогических методик и технологий, способствующих преодолению негативных последствий стресса и сохранению эмоционального равновесия. В педагогической науке существуют различные подходы к формированию стрессоустойчивости. Вместе с тем, мы придерживаемся точки зрения, согласно которой ее развитие достигается посредством реализации механизмов копинг-стратегий, процесса профессиональной адаптации и повышения уровня самооценки.

Сущность копинг-стратегий заключается в поиске педагогом методов регуляции эмоционального состояния и сохранения баланса между требованиями извне и ресурсами, способными удовлетворить эти требования. Следует подчеркнуть, что проблема копинг-стратегий в психолого-педагогической традиции не имеет однозначного решения и относится к числу дискуссионных. Отдельные исследователи классифицируют копинги на проблемно-ориентированные, направленные на преодоление стресс-факторов и эмоционально-ориентированные, связанные со снятием эмоционального напряжения, вызванного действием стрессора [4]. Другие ученые выделяют копинг-стратегии «разрешение проблем», «поиск социальной поддержки» и «избегание проблем» [5]. При этом, как отмечает Г. С. Корицова, копинг-стратегия «разрешение проблем» наиболее часто используется для преодоления стресса в педагогической деятельности [5, с. 117]. Мы полагаем, что данное обстоятельство обусловлено значительным практическим опытом преподавателей, профессиональным положением, требующим активной жизненной позиции, общей готовностью педагогов разбираться в проблемах, брать на себя ответственность, искать варианты разрешения сложных ситуаций, разрабатывать планы действий. При этом основным мотивом их деятельности является ориентация на достижение успеха. Важным представляется и то, что в педагогической деятельности необходимо комплексное использование копинг-стратегий, что позволит преодолевать стрессовые ситуации, повышать и развивать профессиональные компетенции, в том числе в сфере разрешении эмоционально-напряженных ситуаций, возникающих в учебном процессе, связанных с взаимоотношением преподавателя с учащимися, родителями учащихся, коллегами и администрацией. Комплексность также предполагает обмен педагогическим опытом с целью взаимодействия в разрешении проблемных и стрессовых ситуаций.

В свою очередь одним из основополагающих условий эффективной профессиональной деятельности, оптимального взаимодействия преподавателя с образовательной средой выступает профессиональная адаптация, которая также является и средством обеспечения развития стрессоустойчивости. Традиционно профессиональная адаптация определяется как вхождение человека в профессию и гармонизация его взаимодействий с профессиональной средой [6]. Адаптационные процессы способствуют профессиональному развитию специалиста, являясь необходимым условием на пути становления педагогического мастерства. Профессиональная адаптация в связи с этим представляет собой процесс овладения ценностными ориентациями в рамках профессии, понимания высших целей и мотивов профессионального сообщества, встраивания и осознания преподавателем себя, как части сложно организованной системы образования.

Одним из важнейших факторов развития стрессоустойчивости педагога также является самооценка. Согласимся с точкой зрения Л.М. Митиной, которая акцентирует внимание на влиянии самооценки как знания о себе, о своих личных и профессиональных качествах, о своей профессиональной компетентности на поведенческий компонент профессионального самосознания учителя. Как полагает исследователь, с увеличением педагогического стажа наблюдается снижение эмоциональной устойчивости, фрустрационной толерантности и одновременно увеличивается число неконструктивно разрешенных конфликтов (например, путем их прерывания и избегания), что может быть связано с формированием неадекватной самооценки [7, с. 34]. Иными словами, адекватная самооценка повышает профессиональную стрессоустойчивость педагога и способствует уверенности в решении профессиональных проблем.

Изложенное позволяет отметить, что самооценка тесно связана с процессом профессиональной адаптации. Неадекватная самооценка приводит к затруднениям в педагогической деятельности, снижает профессиональную мотивацию, препятствует процессу встраивания в профессиональную среду. В свою очередь адекватная самооценка наряду с положительной мотивацией и высоким уровнем профессиональной подготовки положительно влияет на гармоничную профессиональную адаптацию и способствует стрессоустойчивости специалиста.

Таким образом, развитие стрессоустойчивости является не только проблемой психологической науки, но и важной педагогической проблемой. Ее решение связано с поиском и использованием форм и методов, способствующих преодолению негативных последствий стресса,

сохранению эмоционального равновесия и реализуется в рамках формирования когнитивных, эмоциональных и поведенческих копинг-стратегий, развития адаптивных психолого-педагогических качеств, обеспечивающих эффективное взаимодействие в профессиональной среде, становления профессионального самосознания преподавателя. Все это будет способствовать развитию социально-профессиональной компетентности педагога и повышению качества образования.

Литература

1. The 10 skills you need to thrive in the Fourth Industrial Revolution– Mode of access: <https://www.weforum.org/agenda/2016/01/the-10-skills-you-need-to-thrive-in-the-fourth-industrial-revolution>. Date of access: 12.02.2016.
2. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье, пер. с англ. И.Иванова. Мозырь. РИФ «Белый ветер». 1998. 89 с.
3. Кеннон В. Физиология эмоций. Телесные изменения при боли, голоде, страхе и ярости / Перев. с англ. В. А. Дорфмана и А. Г. Кратинова. Под ред. и с предисл. Б. М. Завадовского. Л. : изд-во «Прибой», госуд. тип. изд-ва «Ленингр. правды». 1927. 173 с.
4. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс. 1970. С. 178–208.
5. Корытова Г.С. Базисные стратегии совладания в профессиональном поведении / Г.С. Корытова // Вестник ТГПУ. 2013. № 4. С. 117–123.
6. Безюлёва Г.В. Психолого-педагогическое сопровождение профессиональной адаптации учащихся и студентов: монография // М. НОУ Моск. психол.-соц. ин-т. 2008. 320 с.
7. Митина, Л. М., Асмаковец Е. С. Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция: учеб.-метод. Пособие // Рос. акад. образования, Моск. психол.-соц. ин-т. М. МПСИ. Флинта. 2001. 190 с.

ВЛИЯНИЕ ФЕМИНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ НА ОРГАНИЗАЦИЮ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ШКОЛЫ

А. В. Иваницкий

В социальных науках под феминизацией понимают возрастание количества женщин в каких-либо социальных, экономических или политических процессах или сферах, а также появление присущих женщинам характеристик [4]. В Кодексе Республики Беларусь «Об образовании» сказано: образование – это «обучение и воспитание в интересах личности, общества и государства, направленные на усвоение знаний, умений, навыков, формирование гармоничной, разносторонне развитой личности обучающегося». Образование также рассматривается как социальный институт, выполняющий функции подготовки и включения индивида в