

Таким образом, проблема трудностей взаимодействия тесно связана с проблемой стресса. Так, стресс сопровождается изменением общения. Однако неверно отождествлять понятия «стресс» и «трудности взаимодействия»: во-первых, стресс может быть связан не только с общением; во-вторых, не всякие изменения общения при стрессе могут быть названы трудностями взаимодействия; в-третьих, переживание трудностей взаимодействия может отличаться от переживания стресса. Анализ проведенных исследований, посвященных переживанию трудностей взаимодействия позволяет говорить о том, что трудности взаимодействия связаны с переживанием различных эмоций, эмоциональных состояний, а с другой стороны, проявления переживания трудностей взаимодействия не сводятся только к эмоциональным проявлениям, поэтому не верно обозначать, что трудность взаимодействия – это какое-то конкретное переживание и/или что это только лишь эмоциональное переживание (эмоция, эмоциональное состояние). Правильнее говорить о том, что трудности взаимодействия (по субъективному критерию их понимания) – это некое переживание, внутреннее психическое состояние отрицательной модальности в целом, вызванное (по поводу) ситуацией взаимодействия. Трудности взаимодействия находят свое проявление в аффективном, когнитивном и конативном планах, что соответствует трехкомпонентной структуре межличностного взаимодействия.

#### Список литературы

1. Горянина, В.А. Психологические предпосылки непродуктивности стиля межличностного взаимодействия / В.А. Горянина // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18. – № 6. – С. 73–83.
2. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – М.: Изд-во «Наука», 1983. – 568 с.
3. Прохоров, А.О. Неравновесные (неустойчивые) психические состояния / А.О. Прохоров // Психологический журнал. – 1999. – Т. 20. – № 2. – С. 115–124.
4. Сомова, Е.Г. Личностный аспект трудностей общения в юношеском возрасте: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Е.Г. Сомова, Кубанский гос-й ун-т. – Краснодар, 1999. – 170 л.
5. Тарасенко, М. Л. Трудности межличностного общения студентов с разным уровнем социального интеллекта: автореф. ... дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / М.Л. Тарасенко: Сургутский государственнй педагогический университет. – Сургут, 2008. – 26 с.
6. Цуканова, Е.В. Психологические трудности межличностного общения / Е.В. Цуканова. – Киев: «Выща школа», 1985. – 159 с.
7. Эксакусто, Т.В. Психологические и психофизиологические характеристики участников затрудненного делового взаимодействия: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.02 / Т.В. Эксакусто, Ростовский гос-й ун-т. – Ростов-на-Дону, 1997. – 148 л.

## ПРИЧИНЫ И ФОРМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СИНДРОМА СТРЕССА У ПЕДАГОГОВ

*Е.В. Терещенко*

*Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»*

Содержание и условия реализации педагогической деятельности в современных условиях требуют повышенной мобилизации внутренних ресурсов человека, перенапряжение которых приводит к сбоям в процессах психологической адаптации и, как следствие, нарушениям психического здоровья специалистов. Педагог - это прежде всего личность, способная не только передавать необходимую сумму знаний и умений, но и управлять в целом сложнейшим процессом обучения и воспитания. Поэтому такие индивидуальные характеристики как эмоциональная стабильность, выносливость, пластичность, креативность, коммуникабельность, эмпатия, непосредственно связываемые с показателями психическо-

го здоровья личности, обычно относят к числу профессионально-важных качеств педагога. В новой ситуации обучения расширяется диапазон его психологического и педагогического воздействия на учащихся. Поэтому изучение факторов, затрудняющих деятельность преподавателей и ведущих к развитию специфичных проявлений стресса, имеет особую важность для планирования и проведения целенаправленных инноваций в данном виде педагогической деятельности.

Цель статьи состояла в изучении причин и форм проявления стресса от факторов профессиональной деятельности педагогов, работающих в системе высшего и среднего образования.

**Материал и методы.** Методологической базой исследования послужили теория деятельности и ее разработка в рамках психологического анализа труда педагогов (Л.Н. Митина), современные парадигмы изучения психологического стресса в контексте профессиональной деятельности [1]. С целью достижения достоверности в рассмотрении поставленной проблемы были использованы следующие методы: общенаучные (индукция и дедукция, анализ и синтез), метод сравнительно-сопоставительного и системно-комплексного анализа научных исследований, монографической литературы, периодических изданий.

**Результаты и их обсуждение.** Многие исследователи (М.В. Журавкова, Л.Н. Захаров, Л.М. Митина, С.В. Субботин) отмечают, что профессиональная деятельность педагогов является одним из наиболее напряженных в психологическом плане видов социальной действительности и входит в группу профессий с большим присутствием стресс-факторов.

Большинство учителей связывают состояние стресса с конфликтами в педагогической деятельности. Если эти конфликты продолжительны, то они неизбежно приводят учителя к заболеваниям. Однако не только избыток раздражителей, но и их нехватка могут стать негативным стрессором. Однообразие в работе, изоляция, ограниченность общения, одиночество и другие подобные условия жизнедеятельности учителя также являются источником нервного срыва. Известные стрессоры, вызывающие у учителя нервные состояния, можно разделить на несколько групп [2, 111]:

1. Стрессоры, вызываемые условиями учительского труда: необходимость быстрого переключения в процессе работы; монотонная работа; обязанность работать дома; перегрузка (внеурочной деятельностью, уроками); материальные затруднения.

2. Стрессоры, возникающие по личностным причинам: нехватка времени; разочарование в выборе профессии; ошибки в общении с учениками, коллегами, родителями; нехватка знаний; «сгорание» на работе.

3. Стрессоры-конфликты в общении с учащимися: плохая дисциплина на уроках; низкая успеваемость по предмету; конфликты с учащимися и их родителями.

4. Стрессоры в общении с коллегами: негативные проявления в оценках деятельности и личностных качеств со стороны партнеров по работе; психофизиологическая несовместимость; столкновения на почве антагонизма в профессионализме.

5. Стрессогенные факторы, обусловленные управленческими причинами: конфликты с администрацией по причинам ее низкой управленческой культуры и компетентности; неадекватная оценка администрацией профессионального труда работников; недоверие руководителя к возможностям и способностям работника; проблемы, связанные с аттестацией работников; слабые знания руководителем индивидуальных особенностей работника.

Проявления стресса в работе учителя разнообразны и обширны: фрустрированность, тревожность, изможденность и эмоциональное выгорание.

Синдром эмоционального выгорания является одним из проявлений стресса в профессиональной деятельности педагогов. Это приобретенный стереотип профессионального поведения, направленный на экономное расходование энергетических ресурсов. Как и любой стресс, эта защитная реакция может иметь и негативные последствия, снижая эффективность деятельности и отрицательно сказываясь на его отношениях с учениками, коллегами и другими субъектами профессионального общения.

К фазам синдрома эмоционального выгорания относятся:

1. Фаза напряжения, которая характеризуется следующими последовательно нарастающими симптомами: симптом переживания психотравмирующих обстоятельств (усиливается осознание травмирующих факторов профессиональной деятельности, нарастает раздражение, отчаяние, негодование); симптом неудовлетворенности собой (появляется недовольство собой, выбранной профессией, должностью, конкретными обязанностями); симптом чувства безысходности как следствие неудачных попыток что-то изменить; симптом тревоги и депрессии (разочарование в себе, в выбранной профессии, должности или в конкретном месте работы) [3, 57].

2. Фаза резистентности. В травмирующих обстоятельствах человек сознательно или бессознательно стремится снизить их воздействие. Формируются механизмы психологической защиты. Данную фазу характеризуют следующие симптомы: симптом «неадекватного избирательного эмоционального реагирования»; симптом «эмоционально-нравственной дезориентации»; симптом расширения сферы экономии эмоции; симптом редукции профессиональных обязанностей.

3. Фаза истощения: симптом эмоционального дефицита (отрицательные эмоции начинают преобладать над положительными, появляется резкость, грубость, раздражительность, обидчивость); симптом «эмоциональной отстраненности» (личность полностью исключает эмоции из сферы профессиональной деятельности); симптом личностной отстраненности или деперсонализации (утрачивается интерес к субъектам своей профессиональной деятельности); симптом психосоматических или психовегетативных нарушений (мысли о субъектах профессиональной деятельности вызывает плохое настроение, бессонницу, страх, дурные ассоциации, боли в области сердца и обострение хронических заболеваний) [4, 134]. Переход на уровень психосоматики свидетельствует, что эмоциональная защита – выгорание – уже не справляется со своей функцией, энергия эмоций перераспределяется на другие системы организма.

Описанную феноменологию синдромов стресса и факторов, обуславливающие их развитие, можно использовать как основу при подготовке рекомендаций по психопрофилактике и коррекции как острых, так и хронических проявлений у педагогов, непосредственно включенных в учебный процесс. Знание выявленных закономерностей о факторах напряженности педагогической деятельности, субъективно воспринимаемых специалистами как стрессогенные позволяют обосновать рекомендации по созданию обучающих программ, которые могут быть включены в процессе профессиональной подготовки будущих педагогов.

Список литературы

1. Митина, Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя / Л.М. Митина. – М.: Академия, 2004. – 320с.
2. Ожогова, Е.Г. Синдром «психического выгорания» в работе педагога и профессиональные стратегии поведения / Е.Г. Ожогова // Психология и школа. – 2006. – № 2. – С. 107-120.
3. Водопьянова, Н.Е. Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Водопьянова Н.Е. – СПб.: Питер, 2005. – 336с.
4. Янковская, Н.А. Эмоциональное выгорание учителя / Н.А. Янковская // Народное образование. – 2009. – №2. – С.127-138.