

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2024, Том 12, № 6 / 2024, Vol. 12, Iss. 6 <https://mir-nauki.com/issue-6-2024.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/92PSMN624.pdf>

5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)

5.3.4. Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред (психологические науки)

Ссылка для цитирования этой статьи:

Желдоченко, Л. Д. Стресс и его влияние на профессионализацию в педагогической деятельности /

Л. Д. Желдоченко, О. Ф. Николенко // Мир науки. Педагогика и психология. — 2024. — Т. 12. — № 6. —

URL: <https://mir-nauki.com/PDF/92PSMN624.pdf>

For citation:

Zheldochenko L.D., Nikolenko O.F. Stress and its impact on professionalization in teaching. *World of Science.*

Pedagogy and psychology. 2024;12(6): 92PSMN624. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/92PSMN624.pdf>. (In

Russ., abstract in Eng.)

УДК 159.9

Желдоченко Людмила Дмитриевна

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет», Ростов-на-Дону, Россия
Доцент кафедры «Организационная и прикладная психология образования»

Кандидат психологических наук

E-mail: ldzheldochenko@sfedu.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1165-3368>

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=782201

Николенко Оксана Федоровна

ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет», Ростов-на-Дону, Россия
Доцент кафедры «Психология образования и организационная психология»

Кандидат философских наук

E-mail: nikolenko.of@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2842-0723>

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=773607

Стресс и его влияние на профессионализацию в педагогической деятельности

Аннотация. Проблема стресса — одна из основных в современности, в том числе и профессиональный стресс. Статья посвящена проблеме стрессогенности педагогической деятельности и способам преодоления стрессовых ситуаций педагогами. Педагогическая профессия является напряженным видом деятельности, со своей спецификой, с постоянными перегрузками, завышенными требованиями к личности педагога. Это может отрицательно сказываться на психическом и физическом здоровье педагогов, снижать стрессоустойчивость и приводить к выгоранию. Авторы рассматривают понятия копинг-стратегии и копинг-ресурсы, роль ресурсов в успешном преодолении стресса, виды ресурсов. Описаны риски выгорания, и как следствие, проявления педагогической агрессии, описаны основные причины агрессии. В статье представлен краткий обзор исследований по данной проблеме. Было проведено исследование копинг-стратегий педагогов и форм агрессивного поведения, и их взаимосвязь. В исследовании приняли участие педагоги разного возраста и с разным стажем работы, работающие в системе среднего профессионального образования. Результаты исследования показали, что профессиональный стресс с увеличением стажа детерминирует нарушение профессионализации, запускает процесс эмоционального выгорания, неадекватного эмоционального реагирования, способствует развитию агрессивности и враждебности.

Обнаружены значимые корреляционные взаимосвязи показателей выраженности агрессивности с копинг-стратегиями. Сделан вывод, что для педагогов характерно преобладание просоциальных моделей поведения, очень важна социальная поддержка, общение с другими людьми. Это указывает на значимость для педагогов социального окружения в преодолении стрессовых ситуациях.

Ключевые слова: стресс; стрессовая ситуация; копинг-стратегии; шопинг-ресурсы; стратегии преодоления стрессовых ситуаций; агрессивные формы поведения; педагоги

Введение

Интерес к проблеме преодоления стрессовых ситуаций связан с рядом причин, сюда можно отнести негативное воздействие окружающей среды, неблагоприятной экологии, сложную социальную и политическую обстановку. Также деятельность, связанную с высокими рисками, помогающие профессии, в том числе и деятельность педагогов, которая находится в группе высоких рисков по выгоранию. В связи с этим, большую значимость приобретает изучение способов совладания со стрессом у педагогов, как фактор успешной адаптации в деятельности. Зарубежные исследователи, такие как Г. Селье, Д. Амирхан, Дж. Роттер, С. Фолкман, Р. Плутчек и другие рассматривали стресс, стрессоры, копинг-стратегии. Среди отечественных ученых проблемой копинг-стратегий и совладания со стрессом занимались Р.М. Грановская, Н.М. Никольская, А.А. Реан, Н.А. Сирота, С.В. Фролова, Л.Д. Желдоченко и другие. Каждый человек имеет свой уникальный жизненный опыт, свои психологические запасы прочности и здоровья, различные ресурсы, в том числе и личностные, и исходя из этого, совладая со стрессом, человек использует собственные копинги. Таким образом, способы управления стрессующими факторами, возникающими как ответ личности на воспринимаемую угрозу, называют копинг-стратегиями, а под копинг-ресурсами понимаются относительно стабильные характеристики людей и стресса, способствующие развитию совладающего поведения. Л.И. Анцыферова, А.А. Реан, Ф.Б. Березин, В.А. Бодров, М.С. Яницкий и др. отмечают, что непредсказуемость и неопределённость, характерные для экстремальных ситуаций оказывают наибольшее стрессогенное влияние на личность. Но есть люди склонные к риску и неопределенности. В исследованиях, посвященных изучению стрессоустойчивости студентов-педагогов, учеными были сделаны следующие выводы о том, что на начальном этапе обучения первокурсники показали более низкие значения стрессоустойчивости, в отличие от выпускников, завершающих обучение в вузе, что может быть связано с как с объективными, так и субъективными факторами, например, недостаточно сформированные навыки самостоятельной организации учебно-профессиональной деятельности и жизни, в целом и др. [1]. Учитывая тот факт, что педагогическая деятельность относится к социальным профессиям, очевидно, что педагоги ежедневно подвергаются воздействию множества стрессогенных факторов, связанных с повышенной ответственностью перед обществом, ответственностью за принятые решения в многочисленных непредсказуемых ситуациях педагогического взаимодействия в образовательном пространстве. Систематический профессиональный стресс постепенно приводит к формированию синдрома эмоционального выгорания и к проявлению педагогической агрессии, как профессиональной деформации. В связи с вышесказанным, считаем необходимым изучение совладающего поведения педагогов в профессиональной деятельности. Кроме того, важным представляется изучение взаимосвязи копинг-стратегий с различными формами агрессивности и враждебности в профессиональной деятельности.

Зарубежные психологи Р. Лазарус и С. Фолкман представляют проблемно-ориентированный и эмоционально-ориентированный копинг-стиль. Адаптация к среде определяется эмоциями. Согласно их концепции, стресс и вызываемые им эмоции являются результатом

взаимодействия среды и человека, человек ищет приемы для совладания со стрессом и тревожащими его событиями. В отечественной психологии под копингом понимают совладающее поведение или психологическое преодоление. «...Психологическое предназначение копинга состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации, позволяя ему овладеть ею, ослабить или смягчить эти требования, постараться избежать или привыкнуть к ним и таким образом погасить стрессовое действие ситуации» [2, с. 501]. В.С. Мерлин, Л.И. Анциферова, В.А. Бодров рассматривают копинг как «эмоциональную устойчивость» [3], а Р.М. Грановская, И.М. Никольская, Т.И. Рогинская описывают копинг как осознанность, подконтрольность, эффективность преодоления ситуации, адекватность восприятия и т. п. Для того, чтобы совладать с внутренним напряжением, взрослые люди чаще всего используют следующие способы совладания с внутренним напряжением: взаимодействие с продуктами человеческого творчества, книгами, музыкой, театром, сами рисуют, поют, находят хобби, общаются с друзьями, занимаются спортом, ходят на прогулки, но есть и негативные приемы, например, заедание, злоупотребление алкоголем, курением, компьютерными играми [4]. В.А. Бодров считает, что одно из перспективных направлений в преодолении стресса — концепция о роли ресурсов. Он выделяет личностные ресурсы, психологические, профессиональные, социальные, физические, материальные ресурсы. В личностных ресурсах к наиболее значимым относят самоконтроль, самооценку, чувство собственного достоинства и самоэффективность, оптимизм, чувство связи с миром. «Существенным личностным ресурсом является вера в жизненные ценности которая придает уверенность в значимость тех желанных целей в жизни и деятельности, возможности достижения которых возможно путём преодоления закономерных и случайных трудных событий. Чувство оптимизма как черта личности, то есть вера в благоприятной исход стрессогенной ситуации, придает силы в преодолении стресса и выдержку, устойчивость к воздействию стрессоров. Вера в свои силы, чувство собственного достоинства повышают психологический и физический ресурс преодоления за счёт более эффективной мобилизации резервов психики и организма и вселяют уверенность в возможность управлять ситуацией и справляться со стрессорами» [3, с. 215]. А. Бандура называл такую черту самоэффективностью, что позволяет испытывать уверенность в своих силах, испытывать меньшую степень тревоги и более успешно справляться со стрессом. При низкой самоэффективности могут возникнуть неблагоприятные последствия в виде высокого уровня дистресса, высокой тревожности. С самоэффективностью связаны такие качества как самоуважение и уверенность в себе, что тоже способствует успешному преодолению стресса. Также преодоление будет более успешным, если реакции индивида соответствуют ситуации. Хорошее самочувствие и физическое здоровье характеризует высокий уровень личностного ресурса в преодолении стресса [3].

Востребованность исследований стрессоустойчивости педагогов, связана с тем, что в силу особенностей профессиональной деятельности, возникает высокая эмоциональная нагруженность, что снижает адаптивные механизмы организма. Другие стрессовые факторы, такие как реформирование системы образования, быстрые темпы внедрения инноваций, новые ориентиры в воспитании и развитии ребенка, социальная оценка и завышенные требования к личности педагога, нехватка времени, невысокий уровень жизни, снижение социального статуса профессии и др. С общепрофессиональными причинами стресса, для женщин-педагогов добавляется следующий источник, а именно, «профессиональная дискриминация как источник стресса — это то, с чем неизбежно сталкивается на работе каждая женщина. В этих условиях для поддержания внутреннего равновесия и душевного комфорта женщины урезают объем реальной информации и начинают сравнивать свое положение исключительно с тем, что имеют другие женщины, так как только при таком сравнении остается возможность удовлетворения. Если женщина сравнивает себя с мужчинами, чувство ущемленности возрастает. Причинами этого выступают неравные с мужчинами возможности на работе, лимитируемые общепризнанностью ее низкого статуса...» [4, с. 403]. С увеличением

стажа работы хронический профессиональный стресс детерминирует эмоциональное выгорание (М.В. Борисова, Н.Е. Водопьянова, Д.Р. Мерзлякова [4–6], и как следствие, неадекватное эмоциональное реагирование в форме агрессивной реакции. Эмоциональное выгорание характеризуется эмоциональным истощением, деперсонализацией и редукцией профессиональных достижений, отрицательное отношение к работе, циничность, низкая оценка профессиональной компетентности, низкий уровень коммуникативной толерантности [7]. Н.Е. Водопьянова подчеркивает, что выявлен более широкий спектр негативных последствий выгорания: межличностные, установочные, поведенческие, психофизиологические последствия. Например, поведенческие последствия проявляются как на уровне отдельного работника, так и на уровне организации. «Выгоревшие» работники прибегают к неконструктивным или неэффективным моделям поведения, чем усугубляют собственное переживание дистресса и повышают напряженность вокруг себя, что сказывается на снижении качества работы и коммуникаций. В организации ухудшается психологическая атмосфера, возрастает текучесть кадров, абсентизм, конфликтность, снижаются количественные и качественные показатели работы. Выгорание — основной фактор профессиональной деморализации, отлынивания от работы, низкой производительности, конфликтности в семье и на работе, физической болезни и дистресса» [6, с. 6]. Еще одно последствие выгорания — это педагогическая агрессия, которая может проявляться как агрессивность (враждебность, деструктивность, насилие) и ассертивность (ненасилие, конструктивность). Деструктивная форма агрессии рассматривается как профессиональная деформация, недоброжелательное отношение к ученикам и коллегам (В.В. Дикова, Т.А. Жалагина, Л.Д. Желдоченко, Э.Ф. Зеер, Е.И. Рогов, Е.Н. Панова). Учеными установлено, что «детерминантами агрессии как профессионально обусловленной деформации личности педагога выступают следующие группы факторов: субъективные факторы, обусловленные индивидуально-психологическими особенностями личности; объективные факторы, связанные с особенностями социально профессиональной среды; объективно субъективные факторы, инициированные дисбалансом личностного и профессионального развития» [8, с. 82]. Чаще всего учителя склонны к вербальной агрессии, с возрастом эта тенденция усиливается, появляются обвинения и угрозы [8; 9]. У учащегося, подвергающегося такой агрессии, развивается «дидактогенный невроз», снижается самооценка, появляется неуверенность в себе, страх перед учителем и школой, страдает психосоматика [10]. В итоге, от последствия стресса, выгорания страдает сама личность педагога, это негативно сказывается на работе организации, и пагубно отражается на учащихся.

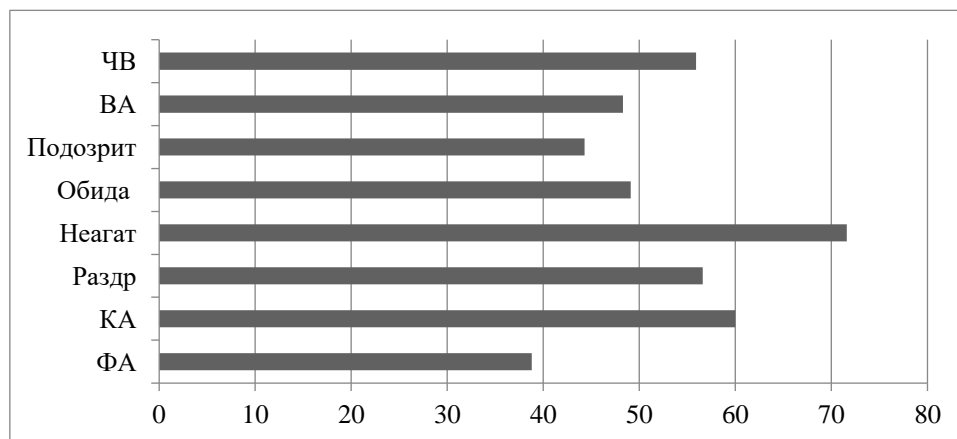
Таким образом, проблема стрессогенности педагогической профессии, с высоким риском профессионального выгорания, и вытекающими отсюда негативными психическими и физическими последствиями, требует внимания и дальнейшего изучения. Помимо проблем с деструктивным изменением личности самого педагога, профессиональной деформации и педагогической агрессии, это может негативно отражаться и на личности учащихся.

Процедура и методы исследования

В данном исследовании приняли участие 159 педагогов системы среднего профессионального образования (СПО), со стажем от года до 42 лет. 48 % — женщины, 58 — мужчины, из них 60 % с высшим образованием, 40 % среднее профессиональное образование. Возраст педагогов от 21 года до 67 лет. Выдвинута гипотеза, что между копинг-стратегиями и формами агрессивного поведения у педагогов могут быть выявлены значимые различия. Методы исследования включают в себя, опросник SACS «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций». С. Хобфолла, для определения уровня агрессивности был взят тест Басса-Барки. Методы математической и статистической обработки, описательная статистика, критерий Крускалла-Уоллиса, и корреляционный анализ Спирмена.

Обсуждение результатов

Согласно исследовательскому плану, сначала была изучена враждебность и агрессивность у представителей педагогической профессии. Полученные результаты показаны на рисунке 1.



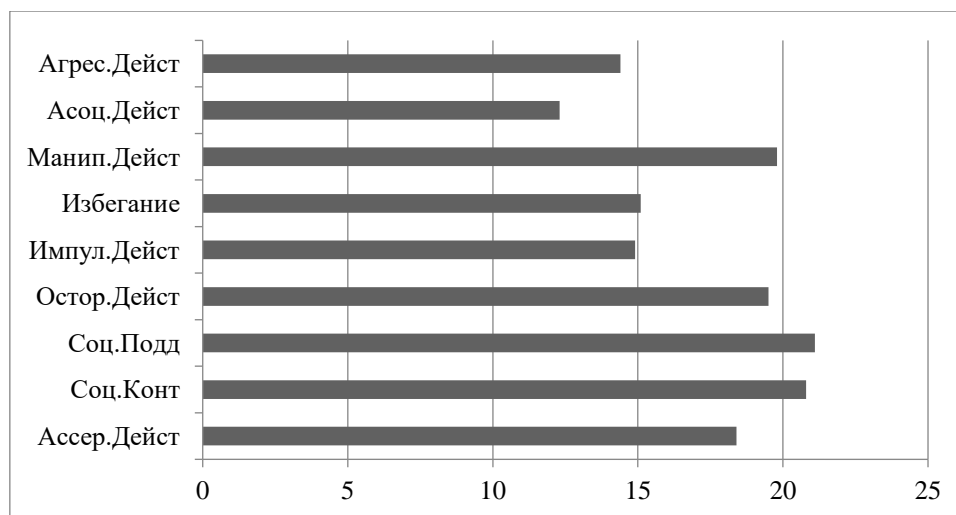
Условные обозначения: ФА — физическая агрессия; КА — косвенная агрессия; Раздр — раздражительность; Неагат — негативизм; Подозрит — подозрительность; ВА — вербальная агрессия; ЧВ — чувство вины

Рисунок 1. Степень выраженности реакций агрессивности и враждебности педагогов (в %) (составлено авторами)

На рисунке можно увидеть, что самую значительную выраженность респонденты показали по таким реакциям, как «негативизм» — 69,8 %; «косвенная агрессия» — 59,3 %; «раздражительность» — 58,6 % и «чувство вины» — 55,7 %. Достаточно существенная выраженность по таким реакциям, как «обида» — 50,1 % и «вербальная агрессия» — 47,5 %. Слабая выраженность отмечена по таким реакциям, как «подозрительность» — 41,5 % и «физическая агрессия» — 35,8 %. Анализируя результаты исследования агрессивности и враждебности представителей педагогической профессии, можно предположить, что для данной группы респондентов характерна склонность демонстрировать негативное отношение ко всему происходящему вокруг, проявлять негативные эмоции при взаимодействии с субъектами и объектами образовательного процесса, проявлять неадекватное эмоциональное реагирование, выражающиеся в косвенной агрессии. При этом педагоги могут испытывать чувство вины, угрызения сести и чувство обиды. Также важно отметить, что педагогам исследовательской группы не свойственно недоверие и осторожность по отношению к окружающим, они не склонны проявлять физическую агрессию против других людей.

Важно учитывать, что педагогическая деятельность, требующая постоянного контакта с разными людьми, отличающаяся высоким уровнем социальной ответственности перед обществом, может оказаться особенно напряженной в эмоциональном плане. Также недостаток поддержки со стороны коллег и администрации, постоянные перегрузки и многочисленные обязанности, конфликты на работе и личные трудности могут быть сильными катализаторами в развития стрессового состояния педагога. Однако, важно помнить, что каждый человек уникален и находится в разных жизненных ситуациях. Поэтому процесс воздействия стресса может проявляться у каждого человека по-разному. Для одного человека, проживающего стрессовый период, это может быть временным явлением, которое само собой разрешится с течением времени. В то время как для другого может стать хронической проблемой, требующей серьезного внимания и поддержки.

Затем педагоги прошли диагностику на определение ведущих стратегий преодоления стрессовых ситуаций. Результаты представлены на рисунке 2.



Условные обозначения: Ассер.Дейст — ассертивные действия; Соц.Конт. — вступление в социальные контакты; Соц.Подд. — поиск социальной поддержки; Остор.Дейст. — осторожные действия; Импул.Дейст. — импульсивные действия; Манип.Дейст. — манипулятивные действия; Асоц.Дейст. — асоциальные действия; Агрес.Дейст. — агрессивные действия

Рисунок 2. Степень выраженности стратегий преодоления стрессовых ситуаций (в баллах) (составлено авторами)

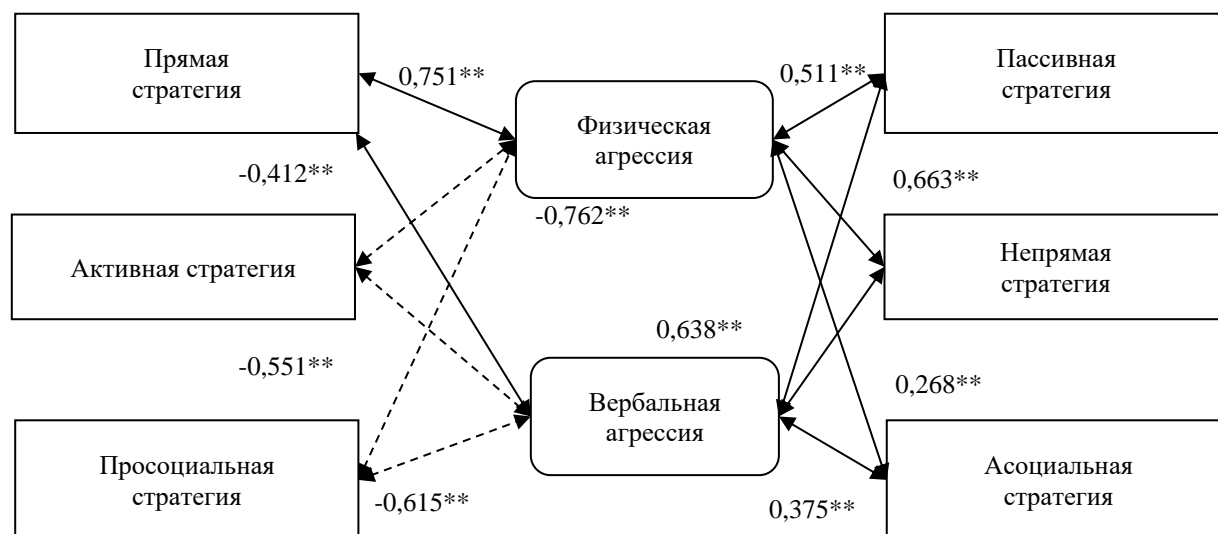
По результатам исследования можно предположить, что педагоги в большей степени ориентированы на просоциальные модели преодоления стрессовых ситуаций. Ярче всего выражена такая стратегия, как «поиск социальной поддержки» — 21,3 б. и «вступление в социальные контакты» — 20,0 б., что подтверждает значимость для них социального окружения, на которое они ориентируются в преодолении критических, стрессовых ситуаций. Им свойственно прибегать к помощи других, чтобы в обсуждении проблемной ситуации получить сочувствие, помощь и поддержку. Менее выраженными оказались стратегии «осторожные действия» — 16,3 б. и «манипулятивные действия» 16,2 б.; «импульсивные действия» — 14,6 б.; «асоциальные действия» — 12,8 б. и «агрессивные действия» 11,3 б. Можно предположить, что для данной исследовательской группы не характерны агрессивные и асоциальные действия. Что подтверждает слабовыраженную тенденцию выходить за социально допустимые рамки и ограничения и невыраженное стремление к удовлетворению собственных желаний в ущерб интересами других людей.

Далее для подтверждения выдвинутой нами гипотезы о том, что существуют значимые взаимосвязи стратегий преодоления стрессовых ситуаций с формами агрессивности и враждебности, был проведен корреляционный анализ Спирмена. Полученные результаты представлены на рисунках 3 и 4.

На рисунке 3 отчетливо видно, что показатели вербальной и физической агрессии значимо коррелируют со всеми копинг-стратегиями. Установлены прямые и обратные корреляции. Показано, что с увеличением показателей физической и вербальной агрессии снижаются показатели активной и просоциальной стратегии, но вместе с тем увеличиваются показатели не прямой, прямой, пассивной и асоциальной стратегии преодоления стрессовых ситуаций.

Иначе говоря, чем ярче выражена физическая и вербальная агрессия, тем менее конструктивные копинг-стратегии применяют педагоги, они чаще прибегают к осторожным действиям, стремятся избежать разрешения конфликтной ситуации, манипулировать, оказывать давление, зачастую отказываются от поиска альтернативных, конструктивных действий. Такой подход к преодолению критических стрессовых ситуаций, безусловно, осложняет реализацию

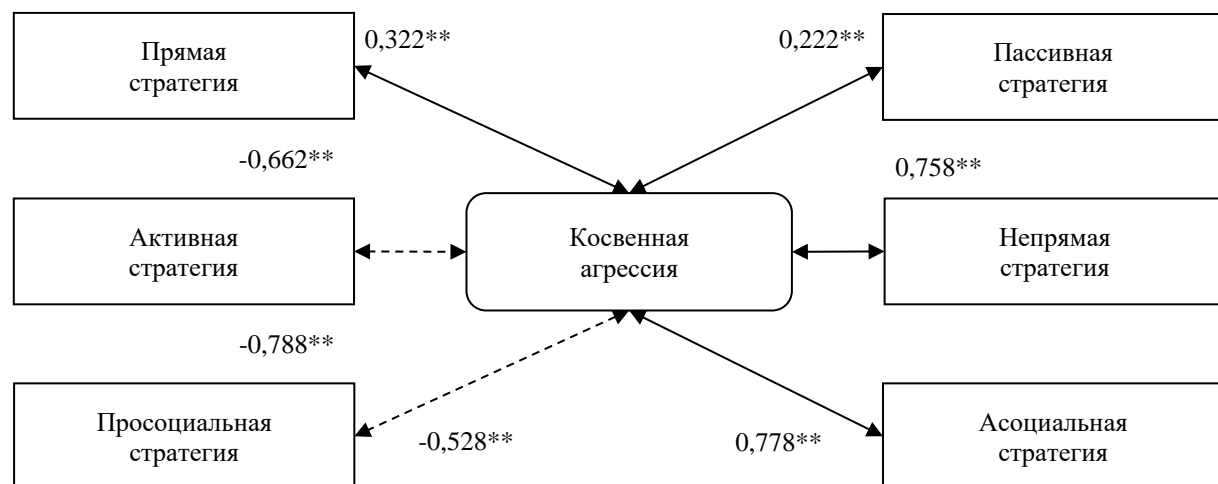
педагогической деятельности, снижает эффективность учебного процесса, нарушает качество взаимодействия педагога со всеми субъектами образовательного пространства.



Условные обозначения: * — уровень значимости 0,05; ** — уровень значимости 0,01

Рисунок 3. Корреляционные плеяды взаимосвязи копинг-стратегий с вербальной и физической агрессией у педагогов (составлено авторами)

На рисунке 4 показаны значимые прямые и обратные взаимосвязи копинг-стратегий и показателей косвенной агрессии.



Условные обозначения: * — уровень значимости 0,05; ** — уровень значимости 0,01

Рисунок 4. Корреляционные плеяды взаимосвязей копинг-стратегий с косвенной агрессией у педагогов (составлено авторами)

Как показано на рисунке 4, показатели косвенной агрессии значимо коррелируют, со всеми стратегиями преодоления стрессовых ситуаций. С увеличением показателей косвенной агрессии снижаются показатели активной и просоциальной стратегии преодоления стрессовых ситуаций, но вместе с тем увеличиваются показатели не прямой, прямой, пассивной и асоциальной стратегии преодоления стрессовых ситуаций. Иначе говоря, чем сильнее выражены реакции косвенной агрессии, тем сложнее педагогу преодолеть стрессовую ситуацию, отмечается преобладание неконструктивных моделей, затруднено разрешение проблемных ситуаций, высок риск конфликтного взаимодействия с окружающими, эффективность педагогической деятельности снижается

Выводы

Таким образом, профессиональный стресс оказывает негативное влияние на профессиональное становления педагога. Мощным стрессогенным фактором выступает сама педагогическая деятельность. При длительном воздействии стресс-факторов в профессиональной деятельности существует высокий риск нарушения профессионализации личности, искажения эмоционального реагирования, что может приводить к агрессивным и враждебным реакциям, сужать репертуар ассертивных копинг-стратегий, детерминировать эмоциональное выгорание и профессиональную деформацию. Эмоциональная несдержанность, враждебное и агрессивное отношение в образовательном пространстве нарушает профессиональное взаимодействие и осложняет реализацию профессиональной деятельности. Агрессия выступает как нежелательное, негативное поведение, которое провоцирует ответную агрессивную реакцию, препятствует реализации учебного процесса и может приводить к конфликтному взаимодействию со всеми субъектами образовательного пространства.

В представленном исследовании эмпирическим путем установлено, что существуют значимые прямые и обратные корреляционные взаимосвязи показателей выраженности враждебности и агрессивности с копинг-стратегиями. Чем сильнее выраженность агрессивных и враждебных реакций, тем реже педагоги прибегают к конструктивным копингам и репертуар применяемых стратегий значительно сужается.

ЛИТЕРАТУРА

1. Nikolenko O., Zheldochenko L. (2022) Stress Resistance of Future Teachers-Psychologists at the Stage of Training at the University. In: Beskopylny A., Shamtsyan M. (eds) XIV International Scientific Conference "INTERAGROMASH 2021". Lecture Notes in Networks and Systems, vol. 247. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-80946-1_77.
2. Анцыферова Л.И. Развитие личности специалиста как субъекта профессиональной жизни / Л.И. Анцыферова / Психологические основы профессиональной деятельности: хрестоматия / Сост. и общ. ред. В.А. Бодрова. М.: Изд-во ПЕР СЭ, 2007. С. 499–503.
3. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. — М.: Пер СЭ, 2006. — 528 с.
4. Грановская, Р.М. Психологическая защита / Р.М. Грановская. — СПб: Речь, 2007.
5. Борисова, М.В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов // Вопросы психологии. — 2005. — № 2, с. 96–105 <https://spbib.ru/en/catalog/-/books/12241444-psikhologicheskiye-determinanty-fenomena-emotsional-nogo-vygoraniya-u-pedagogov>.
6. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова / 2-е изд. СПб, 2008. <https://fictionbook.ru/static/trials/00/18/16/00181683.a4.pdf>.
7. Николенко, О.Ф. Роль смысложизненных и ценностных ориентаций в формировании коммуникативной толерантности (науч. статья). Печ. Психология обучения. — 2018. — № 5. — С. 58–64.
8. Желдоченко Л.Д. Феномен агрессии в педагогической деятельности: деструктивный аспект // Таврический научный обозреватель. — 2015. — № 1. — 79–86.

9. Панова Е.М. Особенности агрессивности учителей в связи со стажем работы и полом // Известия российского государственного педагогического университета имени А.И. Герцена. — 2009. — № 112. — с. 286–289.
10. Щербинина Ю.В. Речевая защита. Учимся управлять агрессией / Ю.В. Щербинина. М.: Изд-во «Форум», 2012. 304 с.

Zheldochenko Lyudmila Dmitrievna

Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia

E-mail: ldzheldochenko@sfedu.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1165-3368>

RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=782201

Nikolenko Oksana Fedorovna

Don State Technical University, Rostov-on-Don, Russia

E-mail: nikolenko.of@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2842-0723>

RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=773607

Stress and its impact on professionalization in teaching

Abstract. The problem of stress is one of the main ones in modern times, including professional stress. The article is devoted to the problem of stress of pedagogical activity and ways of overcoming stressful situations by teachers. The teaching profession is a stressful type of activity, with its own specifics, with constant overloads, excessive demands on the personality of the teacher. This can negatively affect the mental and physical health of teachers, reduce stress tolerance and lead to burnout. The authors consider the concepts of coping strategies and coping resources, the role of resources in successfully overcoming stress, and types of resources. The risks of burnout and, as a result, manifestations of pedagogical aggression are described, the main causes of aggression are described. The article provides a brief overview of research on this issue. A study was conducted on coping strategies of teachers and forms of aggressive behavior, and their relationship. The study involved teachers of different ages and with different work experience working in the secondary vocational education system. The results of the study showed that professional stress with increasing length of service determines a violation of professionalization, triggers the process of emotional burnout, inadequate emotional response, and contributes to the development of aggressiveness and hostility. Significant correlations of indicators of aggressiveness severity with coping strategies were found. It is concluded that teachers are characterized by the predominance of prosocial behaviors, social support and communication with other people are very important. This indicates the importance for teachers of the social environment in overcoming stressful situations.

Keywords: stress; stressful situation; coping strategies; coping resources; stress factor; aggression; aggressive forms of behavior; pedagogical activity; professionalization