

**Бычкова Елена Семёновна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический  
университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»

г. Липецк, Липецкая область

## **РАЗВИТИЕ ПОЗИТИВНОГО САМООТНОШЕНИЯ У УЧИТЕЛЕЙ МЕТОДОМ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА**

***Аннотация:** в статье затронута актуальная проблема повышения эффективности профессиональной деятельности учителей через обеспечение психологически комфортных условий их труда. Раскрыто понятие «самоотношение» в рамках различных теоретических подходов и особенности его формирования у педагогов, а также выделены преимущества метода социально-психологического тренинга как наиболее востребованного и продуктивного инструмента развития личностных качеств специалистов в сфере образования.*

***Ключевые слова:** профессиональная эффективность учителя, синдром эмоционального выгорания, позитивное самоотношение, социально-психологический тренинг.*

Современные тенденции развития образования имеют определенные векторы преобразований, направленные не только на улучшение качества самого процесса и всестороннее развитие учащихся, но и на повышение эффективности работы самих педагогов. Большое количество проведенных психолого-педагогических исследований, описанных как в научных статьях, так и в более крупномасштабных работах, неоднократно подтверждают наличие прямой взаимосвязи между эффективностью работы, обеспеченной психологически комфортными условиями труда учителей, и успешностью учеников. А поскольку понятие «успешность» выступает интегративным критерием полезности и качества обучения, его высокие показатели становятся самоцелью внедрения прогрессивных изменений и решения ряда возникающих проблем.

Наиболее проблематичным моментом в вопросах потери профессиональной эффективности и компетентности учителей на сегодняшний момент становится повсеместно и масштабно развивающийся синдром эмоционального выгорания. Детерминированный повышенным количеством учебной нагрузки, а также деятельностью, связанной с тщательной методической подготовкой и внеурочным развитием школьников, синдром приводит не только к потере мотивационной составляющей педагогических сотрудников, но и к большой потере кадров сферы образования. Поскольку нынешняя политика развития образовательной системы государства предполагает разнообразное стимулирование и поощрение педагогической деятельности, а также повышение престижа и «привлекательности» преподавательского ремесла, ведущие направления работы подразумевают профилактическую и просветительскую деятельность, призванную решать ключевые проблемы в формировании психологически комфортных условий труда. Одним из определяющих факторов в становлении психически зрелой личности учителя выступает степень сформированности и устойчивости его позитивного самоотношения. Как уже было сказано ранее, иногда непосильно большой объем организационно-методической работы оказывает деструктивное влияние на ресурсное состояние и на саму личность учителя. В особенности этому воздействию подвержены те, у кого в меньшей степени развиты навыки саморегуляции, стрессоустойчивости и саморефлексии. Иначе говоря, современная ситуация профессиональной образовательной системы не способствует поддержанию и развитию позитивного самоотношения учителей. Что не может не оказывать негативного влияния на качественные показатели российского образования.

Вопросами осмысления и определения понятия «самоотношение» занимаются ученые-теоретики и практики в области психологии еще с конца XIX века. За это время проведено большое количество исследований, позволяющих четко раскрыть сущность данного понятия, механизмы его формирования, особенности функционирования и влияния на личность человека. В особенности внимание психологов приковано к проблеме взаимосвязи самоотношения с другими структурными свойствами психики и их взаимовлияния.

Согласно определению А.М. Колышко, понятие «самоотношение» представляет собой сложную интеграцию когнитивных и аффективных компонентов отношения индивида к самому себе в совокупности взаимосвязи и согласованности между собой [4]. Посредством функционирования данной структурной части психики человек способен проявляться как активный участник социальной жизни общества, а также осознанно контролировать саморегуляцию собственной деятельности. Сформированное позитивное самоотношение выступает детерминантом в поиске пути самоопределения человека, а также побуждает к адекватному оцениванию собственных качеств и направлений самосовершенствования.

Иного мнения по поводу трактования обсуждаемого понятия А.Р. Монсонова и Л.Г. Комиссарова. Согласно их мнению, «самоотношение» представляет собой устойчивое свойство личности, выраженное во взаимосвязи представлений и переживаний человека относительно собственной ценности и определяющее его жизненные ориентиры [7].

Исходя из теоретических и эмпирических данных ряда психологов, человек с высоко развитым уровнем позитивного самоотношения более устойчив в вопросах самооценки и адекватно определяет собственные шансы на саморазвитие. На основе уверенности в своих личностных и профессиональных компетенциях у человека формируется положительное самоотношение, которое выступает фундаментом для широкого круга возможностей личностного роста.

Опираясь на происхождение понятия «самоотношение», которое является производным от ряда ключевых компонентов (самооэффективность, оценочное мнение окружающих людей и собственная оценка лично значимых достижений), можно определить ряд характеристик, имеющих значение в построении стратегии развития самоотношения. Открытость к самонаблюдению и ориентация на социально желательные установки (статусная роль в обществе, успешность в определенной деятельности, эффективность достижения поставленных целей) делает самоотношение личности легко подвергаемым трансформациям, зависимости от накопленного жизненного опыта и общественного мнения.

Психологическая защита отношения личности к самой себе тесным образом связана с процессами ее развития и построением идентичности. Профилактическая деятельность по формированию позитивного самоотношения стимулирует процесс гармонизации психики, а также предотвращает человека от деструктивных тенденций саморазрушения, потери самоидентичности и мотивации к трудовой и общественной деятельности.

Но, прежде чем применять профилактические меры, необходимо создать прочный фундамент для становления осознанного позитивного самоотношения. Первая и основополагающая ступень на пути к устойчивой личности, способной вести продуктивную профессиональную деятельность, закладывается на этапе получения профессионального образования. Имеется значительное количество теоретических и эмпирических исследований, посвященных изучению самоотношения студентов. В работах Л.Б. Козьминой приводятся весомые доказательства того, что адекватная самооценка и самоотношение, а также развитый навык рефлексии положительно влияют на мотивацию будущих специалистов к профессиональному самосовершенствованию и повышению психологической комфортности трудовых условий [3].

В особенности это важно для людей педагогических и психолого-педагогических профессий, поскольку постоянное взаимодействие с детьми и взрослыми требует особенной выдержки и устойчивости перед обильным количеством раздражающих факторов.

Формирование позитивного самоотношения у студентов педагогических вузов является важной задачей каждого учебного заведения, поскольку это напрямую влияет на дальнейшее профессиональное развитие и уверенность в своих способностях будущих учителей. Среди самых основных способов, способствующих становлению и развитию позитивного самоотношения, можно выделить несколько традиционных.

1. Поддержка инициатив и объективная похвала профессиональных достижений. Преподаватели закладывают прочный мотивационный фундамент, который в дальнейшем поможет сформировать мощный внутренний ресурс, благодаря которому можно реализовывать максимум своих возможностей.

2. Помощь в формировании здоровой самооценки и навыков рефлексии. Умение адекватно оценивать собственные возможности, а также анализировать проделанную работу благотворно влияют на общий уровень самосознания. Помимо того, объективная оценка себя и своей деятельности способствует постоянному и прогрессивному развитию профессиональных компетенций.

3. Стимулирование участия в образовательных мероприятиях и проектах. Участие в образовательных мероприятиях и проектах может помочь студентам развить свой профессионализм посредством активной общественной и творческой деятельности. А также привлечь большее количество практикующих специалистов и способствовать формированию профессионального сообщества для последующего обмена опытом.

Для достижения перечисленных умений могут быть применены различные методы развивающей и психопросветительской работы, однако наиболее эффективной выступает групповая тренинговая форма работы.

Социально-психологический тренинг – это совокупность специально разработанных методик и упражнений, направленных на развитие психологических навыков и умений у человека. Цель тренинга – помочь каждому участнику лучше понять и контролировать свои эмоции, улучшить коммуникационные навыки, развить уверенность в себе и создать ощущение личной эффективности.

Основное преимущество психологического тренинга при формировании позитивного самоотношения заключается в его практической направленности. Участники получают возможность не только узнать о теоретических аспектах изучаемого вопроса, но и непосредственно применить их на практике. Тренинги обычно проводятся в групповом формате, что позволяет участникам общаться,

делиться опытом и учиться на примере других людей. Такое взаимодействие способствует развитию навыков эмоционального интеллекта, повышает уровень самосознания и позволяет легче узнавать себя и других.

Еще одним преимуществом психологического тренинга является его способность помочь в управлении стрессом и эмоциональным напряжением. Участники тренинга учатся распознавать свои эмоциональные реакции и разрабатывать эффективные стратегии их управления. Это позволяет им быть более гармоничными и уравновешенными во всех сферах жизни.

Кроме того, социально-психологический тренинг помогает развить навыки эффективного общения. Участники тренинга изучают различные техники коммуникации, улучшают навыки слушания и выражения своих мыслей и эмоций. Это позволяет им научиться лучше понимать окружающих людей, устанавливать глубокие и доверительные контакты и решать конфликты конструктивным образом.

Уже на стадии профессиональной подготовки педагогов в вузе данный метод является наиболее эффективным и положительно и непосредственно практически влияет на становление позитивного самоотношения будущих учителей.

В Липецком государственном педагогическом университете имени П.П. Семенова-Тян-Шанского в рамках психологического сопровождения образовательного процесса с целью повышения у студентов (особенно обучающихся по направлению «Педагогическое образование») уровня профессионального самосознания и личностного роста, ведется планомерная и продуктивная психопросветительская и психопрофилактическая деятельность. Также широко используются тренинговые формы работы со студентами. Уже не первый год студентами старшекурсниками – будущими психологами вместе с компетентными преподавателями постоянно организуются и проводятся тренинги различной направленности, среди которых адаптация первокурсников, профилактика стресса в период сессии, повышения уровня толерантности в группах с иностранными студентами, профилактические мероприятия по минимизации конфликтов в студен-

ческих объединениях, а также сплочение коллективов. Как показывают результаты проведенной работы, уровень самосознания студентов, а также их коммуникативные навыки развиваются гораздо лучшими темпами, а также более благоприятно протекает адаптационный период. Все это не может не отразиться на становлении положительного самоотношения будущих педагогов.

Таким образом, психологический тренинг представляет собой мощный инструмент развития личности. Он помогает нам стать более эмоционально устойчивыми, уверенными в себе, навыками общения и управления стрессом. Психологические тренинги способствуют повышению качества жизни, успеху в личной и профессиональной сферах и развитию нашего потенциала.

Согласно проведенному психолого-педагогическому анализу теоретической и практической литературы, мы определили значение понятия «самоотношение», а также влияние развития такого качества на общую профессиональную успешность будущих педагогов. Как показывает непосредственная практическая деятельность по развитию позитивного самоотношения у студентов педагогических вузов, тренинговая форма работы является наиболее эффективным методом работы со обучающимися, поскольку совмещает в себе не только теоретические знания, но и их практическое применение в группах единомышленников.

### *Список литературы*

1. Василенко А.Ю. Личностные факторы профилактики эмоционального выгорания в процессе профессиональной самоактуализации: автореф. дис. ... канд. психол. наук / А.Ю. Василенко. – Хабаровск, 2008. – EDN MBSEIX
2. Вачков И.В. Психология тренинговой работы: содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы / И.В. Вачков. – М.: Эксмо, 2007.
3. Козьмина Л.Б. Самоотношение и самооценка как предикторы психологического благополучия личности студентов-психологов / Л.Б. Козьмина // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2013. – №1 (17). – С. 193–197. – EDN PWVYBB

4. Колышко А.М. Психология самоотношения / А.М. Колышко. – Гродно: ГрГУ, 2004. – 102 с.

5. Крылова Н.Н. Самосознание: строение и взаимодействие структурных компонентов / Н.Н. Крылова // Вестник Пензенского государственного университета. – 2015. – №1 (9). – С. 36–40. – EDN TZKAMN

6. Кузнецова А.М. Взаимосвязь самоотношения и саморазвития личности студентов / А.М. Кузнецова // Наука. Технологии. Инновации: сборник. – 2015. – С. 57–59. – EDN VPVLXN

7. Монсонова А.Р. Самоотношение как фактор развития смысложизненных ориентаций студентов колледжа / А.Р. Монсонова, Л.Г. Комиссарова // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. – 2012. – №2 (34). – С. 166–171. – EDN PLRZAB

8. Мушастая Н.В. Эмоциональное выгорание как фактор деформации ценностно-смысловой сферы личности в условиях экстремальных ситуаций: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Н.В. Мушастая. – Ростов н/Д., 2007. – EDN NIWJJD

9. Прутченков А.С. Тренинг личностного роста: методические разработки занятий социально-психологического тренинга / А.С. Прутченков. – М.: Генезис, 1993. – 65с.

10. Сайко Э.В. Самоотношение как сущее человека и условие его развития и саморазвития / Э.В. Сайко // Мир психологии. – 2016. – №3 (87). – С. 3–10. – EDN YRPRBP