

УДК 159.9.072.432

DOI 10.31483/r-22166

*Г.В. Сорокоумова*

## РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА В ОПТИМИЗАЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПЕДАГОГОВ

*Аннотация:* в статье рассматриваются понятие «профессиональный стресс» и его влияние на профессиональную деятельность педагогов; объективные и субъективные факторы, вызывающие профессиональный стресс у педагогов; основные причины развития профессионального стресса у педагогов; виды профессионального стресса: информационный, эмоциональный и коммуникативный. В работе доказывается важность развития стрессоустойчивости и оптимизации психоэмоционального состояния педагогов, анализируются результаты исследования влияния психологического тренинга на развитие стрессоустойчивости и оптимизации психоэмоционального состояния педагогов.

*Ключевые слова:* профилактика профессионального стресса, стрессоустойчивость, исследование, психологический тренинг, оптимизация психоэмоционального состояния, педагоги дополнительного образования.

*G.V. Sorokoumova*

## THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL TRAINING IN OPTIMIZING THE PSYCHOEMOTIONAL CONDITION OF TEACHERS

*Abstract:* the article discusses the concept of «professional stress» and its impact on the professional activities of teachers; objective and subjective factors causing professional stress among teachers; the main reasons for the development of professional stress among teachers; types of occupational stress: informational, emotional and communicative. The importance of the development of stress tolerance and optimization of the psycho-emotional state of teachers is proved in the work; the results of the study of the influence of psychological training on the development of stress tolerance and optimization of the psycho-emotional state of teachers are analyzed.

**Keywords:** *prevention of occupational stress, resistance to stress, research, psychological training, optimization of psycho-emotional state, teachers of additional education.*

Одной из актуальных проблем является профилактика профессионального стресса в связи с его влиянием на психологический климат в коллективе, креативность и творчество при выполнении профессиональной деятельности, психоэмоциональное состояние и здоровья педагогов.

Профессиональный стресс – это многообразный феномен, выражающийся в реакциях психического и физического плана на критические ситуации в профессиональной деятельности педагога. Нервно-эмоциональная напряженность приводит к истощению адаптационных механизмов организма. Поэтому без проведения профилактических мероприятий данное состояние приводит к развитию депрессивных состояний, злоупотреблению психоактивных веществ, к соматическим заболеваниям, к синдрому эмоционального выгорания и т. д.

Существуют теории и модели профессионального стресса, которые отражают особенности восприятия человеком социального окружения, реакции, последствия влияния этого восприятия на здоровье индивида [8].

Чаще всего выделяют объективные и субъективные факторы, вызывающие профессиональный стресс. К объективным факторам относятся перегрузки, низкая заработная плата и неудовлетворение базовых потребностей: отсутствие жилья, соматические заболевания и др. К объективным факторам, вызывающим профессиональный стресс, относятся отсутствие и недостаток опыта, индивидуальные особенности, личностные качества человека.

В психологии выделены напряженные ситуации педагогической деятельности, которые могут провоцировать профессиональный стресс педагога. К ним относятся: «ситуация взаимодействия педагога с детьми (аддиктивное и делинкветное поведение со стороны учащихся, конфликтные ситуации, игнорирование требований педагога), ситуации, возникающие во взаимоотношениях с коллегами и администрацией (перегруженность поручениями, конфликты при распределении нагрузки, чрезмерный контроль за учебно-воспитательной работой,

непродуманность нововведений в школе и т. д.), ситуации взаимодействия педагога с родителями детей» [9].

Все перечисленные факторы не вызывают профессиональный стресс автоматически. Все это является потенциальными стрессорами и реакция сотрудников достаточно индивидуальны. На чувствительность или стрессоустойчивость влияет ряд ситуативных и личностных переменных.

Выделены и причины развития профессионального стресса. В.А. Бодров выделяет непосредственные и главные причины развития профессионального стресса.

1. К непосредственным причинам относят события, в следствии которых развивается психическая напряженность и стресс (опасное или сложное рабочее задание; проблемная и конфликтная ситуация, дефицит времени и многое другое).

2. К главным причинам относят индивидуальные особенности субъекта труда (психологические, физиологические, профессиональные) [1].

Н.В. Самоукина выделяет информационный, эмоциональный и коммуникативный стресс в профессиональной деятельности:

1. Информационный стресс. Возникает в результате информационных перегрузок, когда сотрудник не в состоянии справиться с поставленной перед ним задачей и не успевает принимать важное решение в условиях жесткого ограничения во времени.

2. Эмоциональный стресс. Возникает при действительной или предполагаемой опасности, переживаниях унижения, вины, гнева, обиды, в случаях противоречий или разрыва деловых отношений с коллегами или конфликте с руководством. Данный вид стресса особенно воздействует на человека, поскольку разрушаются глубинные установки и ценности, связанные с его профессией.

3. Коммуникативный стресс. Данный вид профессионального стресса связан с реальными проблемами делового общения и может проявляться в раздражительности, в разговоре на повышенных тонах. Повышенная раздражительность может перейти в коммуникативную агрессию и проявляется в стремлении

унизить и подавить другого человека. Коммуникативный стресс часто является причиной неблагоприятного психологического климата в трудовом коллективе, его низкой сплоченности [6].

Важной задачей психологических служб образовательных учреждений становится развитие стрессоустойчивости и оптимизация психоэмоционального состояния педагогов [4].

Мы провели исследование влияния психологического тренинга на развитие стрессоустойчивости педагогов дополнительного образования.

Экспериментальное исследование проводилось с 20 педагогами МБОУ ДОД ДДТ им. В.П. Чкалова в 2018 году и включало констатирующий, формирующий и контрольный этапы. Каждый этап исследования был направлен на решение определенных задач.

Констатирующий этап заключался в оценке специфики психоэмоциональной сферы педагогов дополнительного образования, определение уровня ситуационной и личностной тревожности, нервно-психической устойчивости в стрессе.

Формирующий этап был направлен на развитие психологической устойчивости к различным стресс – факторам трудовой деятельности. Нами была разработана и апробирована программа психологического тренинга.

Программа на развитие психологической устойчивости к различным стресс – факторам трудовой деятельности включала серию заданий, целью которых является оптимизация психоэмоционального состояния, развитие стратегий поведения в стрессовых ситуациях, овладение методами саморегуляции и применение их в повседневной жизни [5].

Задачи программы:

1. Формирование нервно-психической устойчивости.
2. Формирование адекватной самооценки.
3. Снятие актуального стрессового состояния.
4. Выработка антистрессовых стратегий поведения.

5. Активизировать личностные ресурсы для сохранения и укрепления психоэмоционального здоровья.

Формы проведения: сюжетно – ролевые игры, дыхательные техники, аутогенная тренировки, синхрогимнастика Х. Алиева [7]. Тренинг рассчитан на 7 занятий, каждое занятие проходит около 2–3 часов.

На контрольном этапе был проведен анализ результатов исследования, оценка эффективности программы психологической поддержки.

Для оценки специфики психоэмоциональной сферы педагогов дополнительного образования на констатирующем и контрольном этапах исследования нами был применен комплекс методик: дифференцированная самооценка функционального состояния самочувствия, активности, настроения (САН); шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина; опросник ДОРС (дифференцированная оценка работоспособности, А.Б. Леонова, С.Б. Величковская); методика «Прогноз» (оценка нервно-психической устойчивости и риска дезадаптации в стрессе) [2].

Результаты исследования подвергались качественному анализу и статистической обработке с вычислением t-критерия Стьюдента.

После первичной психодиагностики были получены следующие результаты: количество педагогов с ярко выраженным низким уровнем по шкале самочувствие и активность составляет по 30%, по шкале настроение 35%; большая часть сотрудников имеют высокий уровень ситуативной и личностной тревожности, количество с высоким уровнем – 50% (ситуативная тревожность), 40% (личностная тревожность); основное количество педагогов имеют высокую или выраженную степень состояния монотонии 75%, психического пресыщения 65%, напряженности и утомления 65%; низкий уровень нервно-психической устойчивости имеют 60%. Постоянное влияние профессиональный напряженных ситуаций, влияет на самочувствие, работоспособность и психические процессы педагогов вуза.

Сущность нашей формирующей работы заключалась в разработке и апробации психологического тренинга, который должен был оптимизировать

психоэмоциональное состояние и благотворно повлиять на психологическое здоровье педагогов.

Для проверки эффективности данного тренинга была проведена повторная диагностика по названным выше методикам. Были получены следующие результаты: в экспериментальной выборке по шкале самочувствие преобладает средний уровень – 65%, по шкале активность – 75%, настроение – 70%; по шкале ситуативной тревожности высокий уровень снизился на 20%, умеренный уровень составляет 40%, по шкале личностная тревожность низкий уровень увеличился на 25%, высокий уровень снизился на 15%; по шкале монотония низкий уровень увеличился на 10%, умеренный на 35%, по шкале пресыщение умеренный уровень увеличился на 55%. по шкале напряженность низкий уровень увеличился на 15%, умеренный на 35%, по шкале утомление умеренный уровень увеличился на 55%; средний уровень нервно-психической устойчивости у 70% педагогов.

Проведенное исследование позволило сделать вывод о том, что значительно улучшились все показатели психоэмоционального состояния педагогов дополнительного образования. Проведенная работа показала положительную динамику по всем категориям. Мы считаем, что необходимо регулярно проводить психологические тренинги для оптимизации психоэмоционального состояния педагогов дополнительного образования.

Таким образом, полученные результаты позволяют говорить о том, что психологический тренинг может способствовать развитию стрессоустойчивости и оптимизации психоэмоционального состояния педагогов.

### ***Список литературы***

1. Бодров В.А. Информационный стресс [Текст]: Учебное пособие для вузов / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2000. – 352 с.
2. Карелин А.А. Большая энциклопедия психологических тестов [Текст] / А.А. Карелин. – М.: Эксмо, 2007. – 416 с.
3. Кац Д. Социальные организации психологии [Текст] / Д. Кац, Р.С. Кан. – 2-й. ed. – New York, Wiley, 1978. – 689 с.

4. Мельник Ш. Стрессоустойчивость. Как сохранять спокойствие и эффективность в любых ситуациях [Текст] / Шэрон Мельник; пер. с англ. С. Чиргинец. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 196 с.

5. Мони́на Г.Б. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» [Текст] / Г.Б. Мони́на, Н.В. Раннала. – СПб.: Речь, 2009. – 241 с.

6. Самоукина Н. В. Психология и педагогика профессиональной деятельности [Текст] / Н.В. Самоукина. – М.: Ассоциация авторов и издателей «Тандем»; Экмос, 1999. – 351 с.

7. Сорокоумова Г.В. Современные методы диагностики и психокоррекции эмоционального выгорания педагогов [Текст] / Г.В. Сорокоумова, О.В. Шурыгина // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. – 2017. – №3. – С. 437–444.

8. McGrath J.E. Стресс и поведение в организациях [Текст]: Справочник по промышленной и организационной психологии / М. Dunnette (ред.). – Chicago: Rand McNally, 1976. – P. 1353–1395.

9. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://solncesvet.ru/факторы-стресса-у-педагогов/>

### ***References***

1. Bodrov V.A. Information stress [Text]: a manual for universities / V.A. Bodrov. – М.: PER SE, 2000. – 352 p.

2. Karelin A.A. Great encyclopedia of psychological tests [Text] / A.A. Karelin. – М.: Eksmo, 2007. – 416 p.

3. Katz D. Social organizations of psychology [Text] / D. Katz, R.S. Kan. – 2nd. ed. – New York, Wiley, 1978. – 689 p.

4. Miller S. Stress resistance. How to stay calm and effective in all situations [Text] / Sharon Melnik; per. from English Svetlana Chirginets. – М.: Mann, Ivanov and Ferber, 2014. –196 p.

5. Monina G.B. Training «Resistance to Stress Resources» [Text] / G.B. Monina, N.V. Rannala. – SPb.: Speech, 2009. – 241 p.

6. Samoukina N.V. Psychology and pedagogy of professional activity [Text] / N.V. Samoukina. – M.: Association of authors and publishers «Tandem»; Ekmos Publishing House, 1999. – 351 p.

7. Sorokomova G.V. Modern methods of diagnosis and psycho-correction of emotional burnout of teachers [Text] / G.V. Sorokoumova, O.V. Shurygin // Bulletin of Perm University. Philosophy. Psychology. Sociology. – 2017. – №3. – P. 437–444

8. McGrath, J. E. Stress and Behavior in Organizations [Text] / Handbook of Industrial and Organizational Psychology / M. Dunnette (ed.). – Chicago: Rand McNally, 1976. – P. 1353–1395

9. [Electronic resource]. – Access mode: <https://solncesvet.ru/stressors-factors-teachers/>

---

**Сорокоумова Галина Вениаминовна** – д-р психол. наук, профессор кафедры методики преподавания иностранных языков, педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный лингвистический университет им. Н.А. Добролюбова», Россия, Нижний Новгород.

**Sorokoumova Galina Veniaminovna** – doctor of psychological sciences, professor at the department of foreign language teaching, pedagogy and psychology at the Nizhny Novgorod State Linguistic University named after N.A. Dobrolyubov, Russia, Nizhny Novgorod.

---