

6. Курбонов, А.М. Роль дистанционного обучения иностранным языкам // Молодой учёный. – 2015. – № 8. – С. 969-971.

7. Лопатина, Е.В., Позднякова, М.Н. Дистанционное обучение на уроке второго иностранного языка // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сборник статей по материалам LXVI студенческой международной научно-практической конференции. – Новосибирск: Изд. АНС «СибАК», 2018. – № 6 (66). – С. 22-25.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА ПЕДАГОГОВ ШКОЛЫ

Жарких Наталья Григорьевна, кандидат психологических наук, доцент, ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет им. И.С. Тургенева», г. Орёл. E-mail: natalya_zharkih@mail.ru

Костыря Светлана Сергеевна, кандидат психологических наук, доцент, ГБОУ ВО МО «Технологический университет им А.А. Леонова», г.о. Королев. E-mail: kostiry122@mail.ru

Аннотация. Статья посвящена проблеме профессионального стресса педагогов как показателя психического здоровья профессионала. Профессиональный стресс педагогов формируется под влиянием разнообразных факторов, среди которых немаловажную роль играет удовлетворённость работой. Результаты исследования профессионального стресса педагогов в контексте удовлетворённости работой, с одной стороны, способствуют более глубокому теоретическому осмыслению проблемы, а с другой, – позволяют создавать более эффективные программы психолого-педагогического сопровождения профессионального стресса педагогов.

Ключевые слова: профессиональный стресс; удовлетворённость работой; педагоги; тренинг по профилактике профессионального стресса

PSYCHOLOGICAL COUNSELING OF PROFESSIONAL STRESS OF SCHOOL TEACHERS

Zharkikh Natalia Grigorievna, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Oryol State University named after I.S. Turgenev, Oryol, e-mail: natalya_zharkih@mail.ru

Kostyrya Svetlana Sergeevna, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Technological University named after A.A. Leonov, Korolev, e-mail: kostiry122@mail.ru

Abstract. The article is devoted to the problem of teachers' professional stress as an indicator of mental health of a professional. Professional stress of teachers is formed under the influence of various factors, among which job satisfaction plays an important role. The results of the study of teachers' professional stress in the context of job satisfaction, on the one hand, contribute to a deeper theoretical understanding of the problem, and on the other hand, they allow the creation of more effective programs for the psychological and pedagogical counseling of teachers' professional stress.

Keywords: professional stress; job satisfaction; teachers; training on stress prevention.

Существенные изменения в политической, экономической и социальной жизни нашей страны выступили предпосылкой значительной трансформации образовательной политики. О.С. Попова отмечает, что на сегодняшний день мировые тенденции развития производства связываются с идеями постиндустриального общества, ориентированного на постоянное развитие субъекта труда, раскрытие его социально-нравственной и индивидуально-психологической сущности, на обучение работника умениям и навыкам, обеспечивающим своевременную адаптацию и постоянный профессиональный и личностный рост [2]. В связи с этим с 90-х гг. XX в. интерес учёных и практиков стал сосредотачиваться вокруг проблемы психологического сопровождения участников образовательного процесса. Основная идея психологического сопровождения заключается в создании внешних и внутренних условий, направленных на развитие и саморазвитие личности в деятельности и общении. По мнению А.Г. Маклакова, в учебном процессе психологическое сопровождение необходимо рассматривать как комплекс мероприятий по социально-психологическому изучению и углубленному психофизиологическому обследованию субъектов, проводимых с целью повышения эффективности учебной и профессиональной деятельности с учётом психофизиологических качеств и личностных особенностей [1]. Психологическое сопровождение – это создание условий для продуктивного решения задач по развитию

личностного и интеллектуального потенциала обучающихся с учётом возрастно-индивидуальных особенностей, по сохранению их психического здоровья и обеспечению личностного благополучия и профессионального развития педагогических работников на всех этапах профессионально-педагогической деятельности.

Анализ научной литературы показал, что на сегодняшний день существует достаточно много публикаций, посвященных описанию моделей эффективного психологического сопровождения обучающихся различных возрастов и ступеней образования. В связи с решением задач повышения качества образования, гармонизации личности учителя, сохранения его психологического здоровья, гуманизации педагогической деятельности и развития профессиональной готовности к реализации личностно-ориентированного подхода, пристальное внимание должно быть направлено на психологическое сопровождение педагога как ключевого субъекта образовательного процесса.

В последние десятилетия интерес многих исследователей сосредоточен вокруг проблемы стресса в профессиональной деятельности и изучения факторов его формирования. Одним из важнейших аспектов, определяющих качество жизни профессионала, является удовлетворённость работой. Изучение удовлетворённости трудом как фактора развития профессионального стресса педагогов позволит оптимизировать не только внутреннее самочувствие и психическое здоровье, но и результативность профессиональной деятельности педагогов, а также создаст условия для осуществления своевременной психопрофилактики и прогнозирования возникновения профессионального стресса педагогов.

В соответствии с целью нашего исследования в обследовании приняли участие 32 педагога. Мы предположили, что профессиональный стресс педагогов, вызванный информационными и рабочими перегрузками, неблагоприятными взаимоотношениями с руководством, снижает их профессиональный интерес, удовлетворённость достижениями в работе, уровень притязаний в профессиональной деятельности и актуализирует потребность в получении материального вознаграждения.

Для проверки гипотезы было спланировано исследование в три этапа. На первом этапе была выявлена специфика профессионального стресса педагогов, на втором – определена удовлетворённость профессиональной деятельностью, на третьем этапе – рассчитаны статистически значимые корреляционные взаимосвязи, позволяющие делать вывод о тесноте связи изучаемых признаков. Полученные результаты позволяют сформулировать следующие выводы:

1. Изучение стресса на выборке педагогов позволило выявить его специфику. Изучение психологического стресса (методика «Шкала психологического стресса PSM-25 Лемура-Тесье-Филлиона») показало, что у большинства педагогов он находится на низком, а у меньшинства – на среднем уровне. Исходя из этого предполагаем, что большинство педагогов хорошо адаптированы в профессии, обладают развитыми приёмами саморегуляции психических состояний. Скорее всего они адекватно реагируют на стресс-факторы вследствие собственной мобильности, гибкости и пластичности к меняющимся требованиям в системе образования.

2. Исследование профессионального стресса педагогов (Тест на определение профессионального стресса Т.Д. Азарных и И.М. Тыртышникова) позволило установить у большинства респондентов средневыраженное стрессовое состояние, при котором характерно наличие тревоги и беспокойства. Такой стресс наиболее часто проявляется у много работающих учителей. Также была выявлена категория педагогов с преобладанием высокого уровня профессионального стресса, который может приводить к отрицательным результатам в деятельности и взаимоотношениях с разными участниками образовательного процесса.

3. Анализ факторов, вызывающих профессиональный стресс педагогов (методика «Экспресс-диагностика стрессогенных факторов в деятельности руководителя» И. Ладанова и В. Уразаевой), показал, что провоцировать возникновение профессионального стресса у педагогов могут различные факторы: затруднения в коммуникациях с учащимися, коллегами и руководством, информационный стресс, стресс рабочих перегрузок. Однако значительно большее воздействие оказывают информационные перегрузки и стресс вертикальных коммуникаций, так как среди респондентов была выявлена группа с высокими показателями по данному шкалам. Мы считаем, что среди главных причин выраженности данных стресс-факторов у педагогов следует назвать стремительное изменение в системе образования, рост и противоречивость квалификационных требований, недостаточное владение эффективными

способами работы с массивом информации, а также неадекватное восприятие замечаний, требований, указаний по поводу выполнения деятельности, коммуникативная неуверенность педагогов или неготовность руководителя выслушивать мнение, просьбы, пожелания педагогов и др.

4. Одним из показателей, определяющих вероятность развития профессионального стресса у педагога, является характер стрессоустойчивости в профессиональной деятельности. Полученные данные на выборке испытуемых по методике «Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости» Н.П. Фетискина убедительно показывают, что значительная часть педагогов характеризуется хорошей стрессоустойчивостью, позволяющей рационально и продуктивно действовать даже в сложных и напряженных ситуациях. Гораздо меньше было выявлено педагогических работников с достаточно низкой стрессоустойчивостью. Поскольку для них характерна повышенная эмоциональность, импульсивность, неудовлетворённость собой и результатами своей работы, то мы предполагаем, что указанные особенности особенно ярко будут проявляться в сложных и напряженных ситуациях, которые отнюдь нередки для современной школы, следовательно, могут провоцировать профессиональный стресс педагогов. Также была установлена группа испытуемых-педагогов, у которых исследуемый показатель зафиксирован на стадии формирования.

5. Данные, полученные при изучении удовлетворённости респондентов профессиональной деятельностью (методика «Интегральная удовлетворенность трудом» Н.П. Фетискина, В.В. Козлова, Г.М. Мануйлова), свидетельствуют о том, что большая часть педагогов имеет высокую степень интегральной удовлетворённости трудом. При этом доминирующими факторами являются интерес к работе, удовлетворённость достижениями в работе, условиями труда и взаимоотношениями с сотрудниками. Таким образом, скорее всего респонденты ощущают себя достаточно комфортно в образовательном учреждении. Благоприятные условия труда и межличностные отношения с коллегами создают положительный психологический климат, способствуют развитию внутренней мотивации педагогической деятельности, в основе которой лежит обучение, воспитание и развитие учащихся.

Наименее значимыми факторами для удовлетворения трудом у педагогов стали «уровень притязаний в профессиональной деятельности» и «профессиональная ответственность», что, по нашему мнению, объясняется тем, что педагоги, работающие с полной самоотдачей и увлечением, с большой вероятностью обладают высокой ответственностью и способны ставить адекватные цели для профессиональной самореализации.

6. Корреляционный анализ показал, что существуют тесные статистически значимые взаимосвязи между профессиональным стрессом, некоторыми стресс-факторами и составляющими удовлетворённости трудом педагогов, в частности, установлены отрицательные взаимосвязи по шкалам «стресс вертикальных коммуникаций» и «интерес к работе», «удовлетворённость достижениями в работе», «общая удовлетворённость трудом», по параметрам «информационный стресс» и «удовлетворённость достижениями в работе», «предпочтение выполняемой работы материальному заработку», а также «профессиональный стресс» и «предпочтение выполняемой работы материальному заработку». Выявлены положительные взаимосвязи между стрессом рабочих перегрузок и удовлетворённостью взаимоотношениями с коллегами, руководством, уровнем притязаний в профессиональной педагогической деятельности, а также между стрессоустойчивостью и удовлетворённостью результатами собственного труда, умением ставить адекватные своим возможностям цели в профессиональной деятельности.

Таким образом, полученные данные свидетельствуют, что поставленная в исследовании гипотеза подтверждается: профессиональный стресс педагогов, вызванный информационными и рабочими перегрузками, неблагоприятными взаимоотношениями с руководством, снижает их профессиональный интерес, удовлетворённость достижениями в работе, уровень притязаний в профессиональной деятельности и актуализирует потребность в получении материального вознаграждения.

Проведенное исследование показало, что среди респондентов существуют педагогические работники, имеющие профессиональный стресс. Этот факт свидетельствует о необходимости разработки профилактических мероприятий, направленных на оптимизацию личностных ресурсов, росту стрессоустойчивости, снятию рабочего напряжения. Повышение

стрессоустойчивости личности педагога является первоочередной задачей сохранения и укрепления психологического здоровья педагога для образовательного учреждения. Педагогические работники должны уметь эффективно «сбрасывать» напряжение, восстанавливать работоспособность. Целенаправленное использование приёмов саморегуляции поможет им повысить свое профессиональное мастерство, оптимально построить взаимоотношения со школьниками и коллегами. Анализ литературы убедительно показывает, что наиболее эффективными методами обучения взрослого контингента являются программы с использованием активных методов обучения, одним из которых является социально-психологический тренинг. Он позволяет участникам не только освоить теоретические знания, но и получить собственный опыт их применения в процессе выполнения различных упражнений и игр, а также сформировать и обсудить с другими участниками субъективную позицию в отношении приобретённого опыта.

Для профилактики профессионального стресса предлагаем следующий вариант программы тренинговой работы с педагогами. Представленная модель направлена на решение следующих задач:

1. Информирование педагогов о стресс-факторах профессиональной среды и возможностях минимизации их негативного воздействия.
2. Формирование конструктивного поведения в ситуации профессионального стресса.
3. Формирование навыков конструктивного взаимодействия с окружающими в ситуации профессионального стресса.
4. Обучение навыкам саморегуляции.
5. Повышение самооценки.

Программа включает в себя 10 занятий, продолжительность каждого 60 минут.

Структура занятия:

Вводная часть – направлена на установление контакта с группой, снятие психологического напряжения, актуализацию темы занятия, создание мотивации.

Основная часть – направлена на реализацию основных задач, поставленных на каждом занятии.

Заключительная часть – направлена на подведение итогов занятия, осуществление содержательной и эмоциональной рефлексии, мотивацию на последующие занятия. Тематический план занятий представим в Таблице 1.

Таблица 1. Тематический план занятий

№	Цель	Задачи	Упражнения
1.	Формирование навыков конструктивного взаимодействия в группе	1.Актуализация знаний педагогов по правилам взаимодействия в группе. 2.Обсуждение способов взаимодействия в группе. 3.Формирование представлений о стрессе.	Упражнение «Имя и качество» Обсуждение правил работы в группе Упражнение «Мой адрес» Упражнение «Ассоциация» Упражнение «Письмо» Рефлексия занятия
2.	Формирование представлений о профессиональном стрессе и профессиональном выгорании	1.Сформировать представление о факторах профессионального стресса. 2.Формирование представлений о признаках и симптомах профессионального стресса. 3.Формирование представлений о способах преодоления профессионального стресса. 4.Сформировать представление о понятии «профессионального выгорания».	Ритуал приветствия Упражнение «А ну-ка» Теоретический информационный блок Упражнение «Адвокат и прокурор» Упражнение «Учебный стресс» Рефлексия занятия Ритуал прощания

№	Цель	Задачи	Упражнения
3.	Формирование представлений об основных способах снижения тревоги в ситуации профессионального стресса	1.Формирование представлений о причинах тревоги в профессиональной деятельности. 2.Формирование навыков саморегуляции.	Ритуал приветствия Упражнение «Жуткие воспоминания» Упражнение «Голосование» Информационный блок Упражнение «Мышечная релаксация» Упражнение «Дыхательная релаксация» Упражнение «Сосредоточение на предмете» Рефлексия занятия, ритуал прощания
4.	Формирование навыков определения своего эмоционального состояния в ситуации профессионального стресса	1.Формирование представлений об эмоциях человека. 2.Формирование навыков саморегуляции.	Ритуал приветствия Упражнение «Подари подарок» Упражнение «Оценка эмоций» Упражнение «Скульптор и глина» Рефлексия занятия Ритуал прощания
5.	Формирование представлений о взаимосвязи профессионального стресса и эмоций	1.Развитие представлений о негативных эмоциях, возникающих при стрессе. 2.Формирование навыка распознавания и принятия негативных эмоций. 3.Обучение навыкам конструктивного выражения эмоции злости.	Ритуал приветствия Упражнение «Цвет моего настроения» Информационный блок Работа в группах Упражнение «Я - высказывание» Рефлексия занятия Ритуал прощания
6.	Формирование представлений о времени как факторе профессионального стресса	1.Развитие навыка планирования времени. 2.Развитие навыков саморегуляции.	Ритуал приветствия Упражнение «Мяч по кругу» Информационный блок Упражнение «Моя рабочая неделя» Рефлексия занятия Ритуал прощания
7.	Формирование представлений о связи стресса со способами поведения	1.Развитие представлений о уверенном поведении как форме адаптивного поведения. 2.Обучение навыкам уверенного поведения.	Ритуал приветствия Упражнение «Напряжение - расслабление» Упражнение «Я неуверен/уверен, когда» Рефлексия занятия Ритуал прощания
8.	Формирование навыков саморегуляции	1.Развитие уверенности участников группы в своих силах. 2.Формирование навыка визуальной релаксации. 3.Формирование навыков мышечной релаксации.	Ритуал приветствия. Упражнение «Откровенно говоря» Упражнение «Прощай, проблема» Упражнение «Декларация моей самооценности» Упражнение «Ресурсные образы» Упражнение «Внутренний луч» Рефлексия занятия, ритуал прощания

№	Цель	Задачи	Упражнения
9.	Развитие навыков саморегуляции	1. Развитие уверенности участников группы в своих силах. 2. Повышение самооценки. 3. Формирование навыков конструктивного поведения в ситуации учебного стресса.	Ритуал приветствия. Упражнение: «Я уверен в том, что» Упражнение «Посмеемся над стрессом» Упражнение «Экзаменатор» Рефлексия занятия Ритуал прощания
10.	Формирование приёмов и способов снятия внутреннего напряжения приемлемыми для каждого участника способами	1. Закрепление приемов снятия напряжения. 2. Формирование навыков конструктивного поведения в ситуации стресса.	Ритуал приветствия. Упражнение «ССВУ – сильные, слабые, возможности, угрозы» Упражнение: «Мыльные пузыри» Упражнение «Шаги к успеху» Упражнение «Радуга» Упражнение «Вредные советы» Упражнение «Снежки» Рефлексия занятия Ритуал прощания

Кроме этого, полученные результаты исследования создают необходимость проведения психологической консультации с руководством образовательного учреждения, в ходе которой могут быть предложены следующие рекомендации, соблюдение которых будет способствовать профилактике возникновения профессионального стресса педагогов.

Рекомендации руководству образовательного учреждения:

1. Включить в программы обучения директоров и завучей школ основы стресс-менеджмента.

Под стресс-менеджментом следует понимать процесс управления стрессом, включающий в себя три главных направления: профилактику стрессогенных факторов, уменьшение напряжения от неизбежных стрессоров и организацию системы преодоления их негативных последствий.

В стресс-менеджменте профессиональной деятельности можно выделить два основных метода: управление стрессами на уровне организации и отдельной личности.

К организационным мерам управления стрессами относятся:

1) создание благоприятного организационного климата:

2) научная организация труда;

3) повышение уровня культуры управления с учётом соблюдения этических, правовых, эстетических норм;

4) психологические меры (использование приёмов внушения);

5) использование руководителем различных форм самоконтроля;

6) меры социальной поддержки учителей:

- обучение по антистрессовым программам, регулярная «эмоциональная разгрузка»;

- коллективные занятия спортом, участие в фитнес-программах и др.

К индивидуальным мерам профилактики, ослабления и предотвращения негативного воздействия стресса относятся прежде всего умение расслабляться (релаксация) и модификация поведения.

Релаксация в современной интерпретации объединяет два подхода: аутотренинг и медитацию. Модификация включает в себя формирование позитивной эмоциональной реакции на стрессовые обстоятельства и новые формы поведения. Существует несколько способов релаксации, например, обучение релаксации по методу Джейкобсона.

2. Развивать среди руководства и педагогов пропаганду знаний в области профилактики стресса на работе, его негативных последствий и способов борьбы со стрессом, т.е., что может служить причинами развития стресса педагогов, к чему эти причины могут привести, если с ними не бороться, и, соответственно, как бороться, таким образом, раскрыть три основные стратегии стресс-менеджмента: уход от проблемы, изменение проблемы, изменение отношения к проблеме.

3. Для улучшения социально-психологического климата, рекомендуется проводить мероприятия по сплочению коллектива, например, проведение конкурсов среди всех обучающихся с последующим обсуждением, планирование выездных мероприятий для коллектива. Также можно воспользоваться услугами выездного тренинга, это совместит в себе отдых и приятное времяпрепровождение с пользой от прохождения тренинга.

Список литературы:

1. Маклаков, А.Г. Профессиональный психологический отбор персонала. – СПб: Питер, 2008. – 479 с.
2. Попова, О.С. Теоретико-методологические основания модели психологического сопровождения учащихся в процессе профессионального образования // Психологическое сопровождение образовательного процесса: сб. науч. статей / отв. ред. О.С. Попова. – Минск: РИПО, 2011. – С. 7-14.

**ОСОБЕННОСТИ ДИАГНОСТИКИ КОГНИТИВНОГО СТИЛЯ
У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ И ПОДРОСТКОВ**

Жердева Людмила Алексеевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной психологии и акмеологии, ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева», г. Орёл. E-mail: lucizherdeva@yandex.ru

Аннотация. Статья посвящена методам диагностики когнитивного стиля «импульсивность – рефлексивность» у младших школьников и подростков. Описан приём работы с методикой Мюллнера Й., Пуффлеровой Ш., Цурма Л. и др., известной как тест ТЕ-НА-ЗО, предназначенный для детей от 6 до 14 лет.

Ключевые слова: когнитивный стиль «импульсивность – рефлексивность»; диагностика; младшие школьники; подростки; познавательная деятельность; непродуктивные параметры когнитивного стиля.

**FEATURES OF DIAGNOSTICS OF COGNITIVE STYLE OF PRIMARY SCHOOL
CHILDREN AND ADOLESCENTS**

Zherdeva Lyudmila Alekseevna, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Social Psychology and Acmeology, Oryol State University named after I.S. Turgenev, Oryol, e-mail: lucizherdeva@yandex.ru

Abstract. The article is devoted to the methods of diagnostics of the cognitive style ‘impulsivity – reflexivity’ of primary school children and adolescents. The method of working with the method of Mueller Y, Puffler’s Sh., Surma L. and others is described., known as the TE-NA-ZO test, intended for children from 6 to 14.

Keywords: cognitive style ‘impulsivity – reflexivity’; diagnostics; primary school children; teenagers; cognitive activity; unproductive parameters of cognitive style.

Многочисленные исследования (см. Г. Клаус, К. Якерг, М. Холодная, Р. Бугнер и др.) свидетельствуют о влиянии когнитивного стиля на учебную деятельность [4; 5; 6]. Г. Клаус выделяет два стиля, которые в наибольшей степени влияют на продуктивность учебной деятельности у школьников. К ним относятся «импульсивность – рефлексивность» (или «тип реагирования») и «полезависимость – полнезависимость». В.П. Зинченко в работе «Психологические основы педагогики» придаёт большое значение роли когнитивного стиля в личносно ориентированном обучении. В частности, он пишет: «...на первых порах необходима хотя бы толерантность педагогов всех уровней к становящемуся или уже ставшему когнитивному стилю учащихся. Это важная составляющая того, что получило наименование личносно ориентированного обучения. При таком обучении от учителя требуется симпатическое или сочувственное понимание не только того, *что* сделано учащимся, но и *как* получен тот или иной результат. Некоторым особенностям когнитивного стиля все же следует давать оценочные суждения, а возможно, полезна и их деликатная коррекция. В любом случае полезно сделать когнитивный стиль предметом самосознания учащихся. Тем более что последние вполне реалистически и довольно рано оценивают когнитивный стиль педагогов, хотя и не подозревают о существовании этого сложного термина» [2, с. 123].