

Онуфриева Вера Васильевна, Моисеева Елена Юрьевна, Бережнова Мария Александровна
ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА

В статье рассмотрены особенности профессиональной деятельности педагогов-психологов, источники возникновения профессионального стресса и программа его профилактики. В результате ее реализации повысилась информированность педагогов-психологов о способах снижения стресса, расширились объем и качество коммуникативных взаимодействий, увеличилась ресурсность преодоления профессионального стресса, уменьшилось количество конфликтных ситуаций.

Адрес статьи: www.gramota.net/materials/1/2017/4-5/21.html

Статья опубликована в авторской редакции и отражает точку зрения автора(ов) по рассматриваемому вопросу.

Источник

Альманах современной науки и образования

Тамбов: Грамота, 2017. № 4-5 (118). С. 81-83. ISSN 1993-5552.

Адрес журнала: www.gramota.net/editions/1.html

Содержание данного номера журнала: www.gramota.net/materials/1/2017/4-5/

© Издательство "Грамота"

Информация о возможности публикации статей в журнале размещена на Интернет сайте издательства: www.gramota.net

Вопросы, связанные с публикациями научных материалов, редакция просит направлять на адрес: almanac@gramota.net

УДК 159.99

Психологические науки

В статье рассмотрены особенности профессиональной деятельности педагогов-психологов, источники возникновения профессионального стресса и программа его профилактики. В результате ее реализации повысилась информированность педагогов-психологов о способах снижения стресса, расширились объем и качество коммуникативных взаимодействий, увеличилась ресурсность преодоления профессионального стресса, уменьшилось количество конфликтных ситуаций.

Ключевые слова и фразы: профессиональный стресс; педагогическая профессия; коммуникативная нагрузка; эмоциональное напряжение; социально-психологический тренинг; ресурсность в преодолении профессионального стресса.

Онуфриева Вера Васильевна**Моисеева Елена Юрьевна****Бережнова Мария Александровна***Управление по делам молодежи города Владимира, МБУ «Молодежный центр»**vevilia@mail.ru; lena.moiseeva.64@mail.ru; mariangel33@mail.ru***ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА
В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА**

Современная социально-экономическая ситуация в России предъявляет новые требования к субъектам труда. Ускоряется темп профессиональной деятельности, возрастают требования к качеству и объему выполняемой работы, что нарушает эмоциональное равновесие и приводит к возникновению стресса.

Особое место в плане развития стресса занимает педагогическая профессия, которая относится к профессиям с преобладанием субъект-субъектных отношений и, соответственно, является напряженной и стрессогенной, требующей хорошего самообладания и саморегуляции.

Педагогическая деятельность предъявляет к личности педагога высокие требования в связи с эмоциональной, когнитивной, коммуникативной нагруженностью, личной ответственностью за результаты работы. Большие рабочие нагрузки способствуют развитию негативных психических состояний, отрицательно влияющих на личность самого педагога-психолога, его клиентов и организацию в целом [1].

Проявления стресса в профессиональной педагогической деятельности разнообразны: перегрузка работой, нервное и эмоциональное напряжение, большой объем зрительной нагрузки, ненормированный рабочий день, дефицит времени, деструктивное, конфликтное поведение коллег и многое другое.

Профессиональная деятельность не только требует полной отдачи сил в рабочее время, но и занимает вне рабочее время, не оставляя возможностей жить для себя, своей семьи и друзей.

Подобная ситуация приводит к серьезным негативным последствиям в форме профессионального стресса. О. В. Макаренко рассматривает профессиональный стресс как «связанное с профессиональной деятельностью напряженное состояние работника, возникающее у него при воздействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов» [3, с. 14].

Проявления профессионального стресса характеризуются следующими симптомами: чувство усталости, перенапряжения и истощения; снижение активности, любопытства, креативности, высокая раздражительность, немотивированный гнев и агрессия, беспокойство и тревожность, негативная установка к работе; безразличие к результатам деятельности, отстраненность по отношению к коллегам и другим участникам взаимодействия, низкая эмпатия.

Рассматривая причины возникновения профессионального стресса, В. А. Бодров относит к ним: сложность выполняемой деятельности, личную ответственность за результаты деятельности, дефицит времени, личностные особенности субъекта труда [2, с. 20].

Педагогическая профессия относится к наиболее напряженному, эмоционально насыщенному виду деятельности. В. Е. Орел в своей работе пишет, что профессия педагога относится к «разряду стрессогенных, требующих от него самообладания и саморегуляции» [4, с. 52].

Таким образом, профессиональный стресс – многоаспектный феномен, выражающийся в психических и физических реакциях на напряженные ситуации в трудовой деятельности.

Наиболее важными факторами в возникновении профессионального стресса у педагогов-психологов являются:

1. Хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность.
2. Дестабилизирующая организация деятельности. Основными ее признаками являются нечеткие организация и планирование труда. Повышенная ответственность за исполняемые функции и операции.
3. Неблагополучная психологическая атмосфера профессиональной деятельности, которая определяется двумя основными обстоятельствами – конфликтностью по вертикали, в системе «руководитель – подчиненный», и по горизонтали, в системе «коллега – коллега».
4. Психологически трудный контингент, с которым имеет дело профессионал в сфере общения.

В нашей статье рассматриваются возможности снижения профессионального стресса средствами социально-психологического тренинга с преимущественным использованием ролевой игры. Подобная форма реализации тренинговых занятий позволяет расширить или усовершенствовать ролевой репертуар личности, который будет использован в ситуациях развития профессионального стресса. Кроме этого, на занятиях происходит переосмысление ценностно-смысловой сферы сотрудников, и на данной основе возникают более позитивные коммуникативные навыки, повышающие сплоченность в коллективе.

Реализация тренинговых занятий проводилась на основе программы по профилактике профессионального стресса путем создания психологически комфортной среды на рабочем месте. При этом предполагалось, что в процессе проведения цикла занятий будут сформированы: позитивная коммуникативная компетентность, асертивное поведение, умение конструктивно решать конфликтные ситуации в профессиональной деятельности.

Социально-психологический тренинг разрабатывался в соответствии со следующими принципами поведения участников: принцип добровольности, принцип активности, принцип искренности, принцип «здесь и теперь». Результативность тренинга для каждого участника определялась степенью его личной включенности во все происходящие события, в которых моделировались различные ситуации, где участники демонстрировали как негативные, так и позитивные формы поведения.

Программа направлена на создание положительного социально-психологического климата в организации посредством профилактических мероприятий по снижению профессионального стресса. Категория участников: педагоги-психологи, социальные педагоги, специалисты по работе с молодежью. Состав группы был смешанным. Для эффективного проведения занятий группа была сформирована из 10-ти человек.

Программа состояла из 8-ми занятий продолжительностью 2-3 часа каждое.

Формами работы с группой являлись: фронтальная работа; работа в подгруппах (3-4 чел.); работа в парах; индивидуальная работа, при этом применялись следующие методы работы с группой: беседа-дискуссия; игровые упражнения (психотехнические игры и упражнения, деловая и ролевая игра).

Каждое занятие социально-психологического тренинга включало следующие элементы:

Элемент тренинга	Цели
1. Ритуал жеребьевки, приветствие	Сплочение, создание атмосферы группового доверия и принятия
2. Разминка	Настройка на продуктивную совместную деятельность за счет воздействия на эмоциональное состояние и уровень активности
3. Основное содержание занятия	Ознакомление и обучение владению многофункциональными техниками, направленными одновременно на актуализацию личностных ресурсов и динамическое развитие группы. Большинство упражнений заканчивается мини-рефлексией: участникам задаются вопросы о том, что было трудно, а что легко в упражнении, какая может быть от него польза, что они поняли и почувствовали в ходе его выполнения
4. Рефлексия занятия	Двойная оценка: - эмоциональная (понравилось – не понравилось и почему) - содержательно-смысловая (чему научились, что поняли, какой можно сделать вывод для себя)
5. Ритуал прощания	По аналогии с ритуалом приветствия

Содержание занятий представлено в виде тематического плана.

№	Тема	Содержание	Методы и приемы
1	Знакомство	Создание условий для раскрытия новых черт личности сотрудников. Вариативность поиска ресурсов.	Самопрезентация, сказкотерапия, ролевые игры, рефлексия
2	Вербальные и невербальные коммуникации	Снятие психоэмоционального напряжения. Вариативность поиска ресурсов.	Упражнения, мини-опрос, ролевая игра, рефлексия
3	Я в мире коллег	Создание условий для развития творческого потенциала. Повышение уровня психологического комфорта. Развитие коммуникативных навыков.	Упражнение, ролевая игра, релаксация, невербальные методы, рефлексия
4	Я и моя профессия	Развитие рефлексии своей профессиональной деятельности. Снижение уровня фрустрации и напряжения в профессиональной деятельности.	Невербальные методы, самопрезентация, ролевая игра, анкетирование, рефлексия
5	Преодоление проблем во взаимоотношениях с сотрудниками	Профилактика стресса на рабочем месте. Развитие рефлексии своей профессиональной деятельности. Снижение уровня стресса в процессе профессиональной деятельности.	Упражнения, игра, мозговой штурм, рефлексия
6	Преодоление проблем	Формирование навыков оценки проблемной ситуации и принятия решения. Снижение уровня тревожности. Повышение самооценки. Развитие целеполагания, коммуникативности.	Игра, упражнение, дискуссия, рисование, работа в группах, решение проблемных ситуаций, рефлексия

№	Тема	Содержание	Методы и приемы
7	Старые знакомые	Расширение зоны комфорта на рабочем месте. Снятие тревожности и напряженности в общении с коллегами и клиентами методами позитивной психологии (позитивное мышление, развитие творческого мышления). Обучение конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций. Расширение ролевого репертуара. Повышение уровня толерантности к окружающим.	Игра, ролевая игра, медитация и рефлексия
8	Хозяйка (хозяин) своей судьбы	Повышение зоны комфорта педагога-психолога на рабочем месте. Понимание своих жизненных установок. Изменение негативных установок на позитивные. Снижение уровня тревожности. Повышение самооценки.	Упражнения, беседа, мозговой штурм, рефлексия

Реализация программы профилактики профессионального стресса позволила: повысить уровень информированности участников о способах снятия негативных индивидуально-психологических состояний, расширить объем и качество коммуникативных взаимодействий сотрудников в организации. В результате экспертного опроса педагогов-психологов были установлены расширение ролевого репертуара специалистов и приобретение ими новых коммуникативных навыков; увеличение ресурсности в преодолении профессионального стресса; уменьшение количества конфликтных ситуаций; повышение групповой сплоченности на основе общегрупповых ценностей.

Список источников

1. **Амбросимова О.** Синдром эмоционального выгорания у специалистов социальных профессий [Электронный ресурс]. URL: <http://shathicento.clan.su/news/2013-03-20> (дата обращения: 28.04.2017).
2. **Бодров В. А.** Профессиональное утомление: фундаментальные и прикладные проблемы. М.: Ин-т психологии РАН, 2009. 558 с.
3. **Макаренко О. В.** Психология профессионального развития личности. Профессиональный стресс: учеб. пособие. Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2007. 70 с.
4. **Орел В. Е.** Синдром психического выгорания личности. М.: Ин-т психологии РАН, 2005. 329 с.

PROFESSIONAL STRESS PREVENTION IN THE TEACHER-PSYCHOLOGIST'S ACTIVITY

Onufrieva Vera Vasil'evna

Moiseeva Elena Yur'evna

Berezhnova Mariya Aleksandrovna

Vladimir City Department of Youth Affairs, Municipal Budgetary Institution "Youth Center"
vevilia@mail.ru; lena.moiseeva.64@mail.ru; mariangel33@mail.ru

The article examines peculiarities of teachers-psychologists' professional activity, sources of professional stress and a programme of its prevention. Implementing the programme raised the level of teachers-psychologists' knowledge on stress reduction methods, raised amount and quality of communicative interactions, increased the potential to overcome professional stress, reduced conflicts.

Key words and phrases: professional stress; pedagogical profession; communicative load; emotional tension; socio-psychological training; potential to overcome professional stress.

УДК 511

Физико-математические науки

В статье рассмотрена закономерность симметричного расположения пар простых и пар составных нечетных чисел последовательного ряда, в сумме составляющих величину четного числа, ограничивающего ряд, а также использование симметричного расположения нечетных чисел в решении проблемных задач в теории чисел (проблема Гольдбаха и теорема Ферма).

Ключевые слова и фразы: простая симметрия; двойная симметрия; пары чисел; разность между простыми и составными числами; прямая и обратная последовательность сложения разностей.

Пантелеев Вячеслав Петрович

г. Саратов

vyacheslav_panteleev@mail.ru

О СИММЕТРИЧНОСТИ РАСПОЛОЖЕНИЯ ПАР ПРОСТЫХ И СОСТАВНЫХ НЕЧЕТНЫХ ЧИСЕЛ В НАТУРАЛЬНОМ РЯДУ

В нечетном ряду числа, как простые, так и составные, расположены закономерно: пары чисел, симметрично расположенные относительно середины ряда, в сумме образуют одно и то же четное число. Иначе говоря, четное число складывается из двух нечетных, симметрично расположенных в ряду.