

*Присяжная Светлана Юрьевна*

педагог-психолог

МБОУ «СОШ №5 им. маршала Г.К. Жукова»

ст-ца Старовеличковская, Краснодарский край

## **КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ ВЛИЯНИЯ СТРЕССОВЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ МОТИВАЦИЮ ПЕДАГОГОВ**

*Аннотация: в статье рассматривается вопрос теоретических основ комплексного подхода к решению проблемы влияния стрессовых воздействий на профессиональную мотивацию педагогов. Проанализировано содержание основных понятий по изучаемой теме, а также некоторые теоретические подходы: влияние негативных факторов профессиональной среды на личность педагога, специфика профессионального стресса педагога. Представлена программа практической реализации комплексного подхода к решению проблемы влияния стрессовых воздействий на профессиональную мотивацию педагога.*

**Ключевые слова:** стресс, стрессоустойчивость, профессиональная мотивация, мотивация к успеху, мотивация достижений.

Высокий уровень психологической нагрузки, давление и влияние множества негативных социальных факторов на личность – это психологическая окраска профессиональной среды современного педагога. К негативным факторам относятся: частая смена образовательных стандартов, исполнение которых требует от педагога регулярного внесения изменений в педагогическую деятельность, методику преподавания и дидактическое сопровождение уроков; необходимость построения эффективной стратегии взаимодействия со всеми участниками процесса обучения ребенка (семья, администрация и т. д.); необходимость освоения инновационных комплексов обучения с целью соответствия современным запросам общества и т. д. Перечисленные и ряд других факторов способствуют формированию хронического стрессового состояния у педагогов. И, как следствие, снижению профессиональной мотивации развития, т. е. снижается или совсем

исчезает стремление педагога к развитию в профессии, освоение современных форм обучения, стремление к педагогическому мастерству. Профессиональная деятельность становится крайне формальной по характеру исполнения, качество обучения низким и перспективе – профессиональная непригодность педагога.

Педагогический стресс имеет свою специфику. Базовой основой является несоответствие ресурсного потенциала педагога (личного и профессионального) и требований профессиональной среды. При краткосрочном влиянии стресса на учителя может быть даже позитивный эффект. Эффект мобилизации ресурсов: педагог вполне способен мобилизовать свои возможности и находить новые формы работы. При длительном воздействии стресса возникает психологическое истощение или профессиональное выгорание. Регулярное, устойчивое воздействие стресса формирует деструктивное восприятие реальности, страх оказаться некомпетентным специалистом, страх получить наказание, страх увольнения.

Решение проблемы влияния стрессовых воздействий на профессиональную мотивацию педагога принято рассматривать во взаимосвязи трех уровней.

1. Профессионально-личностный. Влияние на личностный уровень основывается на формировании ресурсных возможностей саморегуляции и стрессоустойчивости человека. Стрессоустойчивость и психологическая саморегуляция не являются врожденными особенностями человека. Это приобретенный навык, причем не статичный, а подверженный динамическим изменениям. Работа по формированию таких навыков ведется в нескольких плоскостях [1, с. 60]:

- обучение техникам трансформации негативных установок и мыслей на рациональные и позитивные. Деструктивные мыслительные формы меняются на рациональные через осмысление и анализ существующих негативных установок. Например, установка на восприятие сложной ситуации как катастрофической меняется на позитивную установку приобретения нового опыта;

- обучение техникам быстрого погашения стрессовой реакции. В первую очередь, через релаксацию, как процесса направленного на снижение уровня стресса, силы мышечного тонуса, силы негативной эмоциональной реакции.

Виды релаксации также имеют свою специфику, разнообразие и различия. В зависимости от степени эмоционального возбуждения человека, могут оказаться полезными активные методы (получение результата через динамические упражнения, как способа снижения влияния кортизола на нервную систему человека).

При противоположной специфике могут оказаться действенными максимально пассивные методы, позволяющие отдохнуть от пережитого напряжения. При этом требуется понимание необходимости «разрешить» себе подобное поведение. Методы расслабления в обоих случаях будут являться вторичными по своему происхождению, т. е. созданные специалистами и осваиваемые участниками.

Процесс утилизации напряжения может быть краткосрочным и воздействовать как «скорая помощь», но может быть и долгосрочным. В этом случае требуется системное освоение применения практик длительной поддержки сбалансированного эмоционального состояния. Длительность релаксации коррелирует с ее глубиной: неглубокое напряжение снижается легкими техниками воздействия. Достижение глубокого и длительного расслабления требует совокупного применения психофизических методов воздействия.

2. Организационный уровень. Стressовые реакции у педагогов является не только следствием личностных особенностей и профессиональных возможностей педагогов, но могут провоцироваться бессистемным управлением в учреждении. Например, непонимание педагогом системы функциональных обязанностей всех сотрудников приводит к хаосу в его собственной работе, невозможности своевременного получения помощи в специфических вопросах от компетентных специалистов, непонимание меры персональной ответственности, ролевой неопределенности. Отсутствие прозрачности в системе материального и нематериального стимулирования инициирует устойчивое психологическое напряжение, неопределенную картину возможностей и перспективы.

Психологическое напряжение в работе педагога – это спутник его профессии. Поэтому часть заботы о психоэмоциональном состоянии сотрудников является задачей руководства. Решением такой задачи является оптимизация режима труда и отдыха сотрудников.

3. Обучающий. Организация обучения техникам коммуникации, эффективного общения; формирование навыков социального взаимодействия.

В качестве программы практической реализации комплексного подхода к решению проблемы влияния стрессовых воздействий на профессиональную мотивацию педагога можно предложить четырехэтапную модель воздействия.

1. Диагностический этап. Включает в себя периодический мониторинг уровня стресса педагогов и индекса мотивации. Ориентировочный психологический инструментарий включает в себя ряд тестов для определения уровня стресса и индекса мотивации [2, с. 95]: тест «Шкала психологического стресса (PSM 25)»; тест «Диагностика состояния стресса» А.О. Прохоров; Госпитальная шкала тревоги и депрессии (HADS); тест индивидуальной мотивации (ТИМ); тест «Мотивационный профиль» Ш. Ричи, П. Мартин.

2. Информационно-просветительский этап. Включает серию семинаров с элементами лекции о профилактике стрессовых состояний, эмоциональном и профессиональном выгорании, методах сохранения энергии и развитии мотивации на достижение успеха. Примерная тематическая направленность теоретических информационных материалов следующая:

- 1) понятие стресса, его критические точки и связь с профессиональным выгоранием;
- 2) стадии выгорания и кризисные периоды в профессии;
- 3) скрытые симптомы стресса: диагностика и профилактика;
- 4) психология профессиональной мотивации: внутренние и внешние мотивы профессиональной деятельности;
- 5) мотивация достижения успеха и его влияние на эффективность работы;
- 6) развитие внутренних опор и уверенности в себе.

3. Формирующий этап (тренинговый). Цель: сформировать у педагога установку на субъектный контроль ситуации и развитие мотивации достижения успеха. Структура этапа включает систему тренинговых занятий, направленных

на профилактику негативных реакций в стрессовой среде, деструктивных эмоциональных установок, профессионального выгорания и развитие мотивации профессионального роста. Примерная тематика тренинговых занятий.

1. Знакомство группы. Самодиагностика уровня стресса и особенностей профессиональной мотивации. Самодиагностика особенностей сфер распределения энергии участников: физическая, эмоциональная, умственная, ценностная; сфера отношений; творческая деятельность. Обсуждение методов для эффективного распределения энергии: управление эмоциями, техники восстановления, представление идеальных результатов в визуальном формате и т. д.

2. Ресурсные возможности внутреннего потенциала педагога: актуализация ранее полученных знаний о себе; упражнения на углубленное понимание себя и других; упражнения на развитие умений трансформации негативных установок.

3. Развитие навыков экологичного поведения в конфликтных и стрессовых ситуациях (знакомство с моделью поведения Томаса-Килманна; развитие навыков бесконфликтного поведения в диадах, состоящих из участников образовательного процесса)

4. Техники и приемы саморегуляции: определение персональных копинг-стратегий в стрессовой ситуации; знакомство с техниками эмоционального отражения в стрессовой ситуации; освоение техник расслабления и самопомощи при стрессе.

Таким образом, проблема влияния стресса на профессиональную мотивацию педагога является многоаспектной и требует комплексного подхода к решению. Требуется системная работа, направленная на защиту ядра личности учителя.

### ***Список литературы***

1. Одинцова М.А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М.А. Одинцова. – 2-е изд. – М.: Юрайт, 2026. – 266 с.
2. Мотивация и стимулирование трудовой деятельности / Е.А. Родионова, В.И. Доминяк, Г. Жушман, М.А. Экземпляров; под ред. Е.А. Родионовой. – М.: Юрайт, 2026.