

Секция «Проблемы психологии профессионального развития и психологической практики»

Влияние уровня стрессоустойчивости педагога на его психологическое здоровье

Князева Мария Сергеевна

Выпускник (магистр)

Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова,

Естественно-географический факультет, Ульяновская область, Россия

E-mail: knyazewamari@mail.ru

Актуальность Педагогическая деятельность требует не только профессиональных знаний, но и высокой эмоциональной устойчивости. Постоянное взаимодействие с учащимися, коллегами и родителями, необходимость учитывать индивидуальные особенности учеников, выполнение большой бюрократической нагрузки — все это делает профессию педагога стрессогенной. Низкий уровень стрессоустойчивости может привести к снижению работоспособности, ухудшению когнитивных функций, эмоциональному выгоранию и даже уходу из профессии. Особенно уязвимыми оказываются молодые специалисты, проходящие адаптационный период. В связи с этим исследование факторов, влияющих на стрессоустойчивость педагогов, и поиск методов ее повышения являются актуальными задачами.

Разработанность проблемы Проблема стрессоустойчивости педагогов изучалась рядом исследователей. Айзенк разработал методику оценки темперамента, что позволяет выявить предрасположенность личности к стрессовым состояниям [Айзенк, 2004]. Коннор и Дэвидсон предложили шкалу стрессоустойчивости CD-RISC, с помощью которой можно определить уровень адаптации к стрессу [Коннор, Дэвидсон, 2015]. Маслач и Лейтер занимались исследованием эмоционального выгорания среди педагогов, выявив его основные факторы и последствия [Маслач, Лейтер, 2018]. Вопросами психологической устойчивости в профессиональной деятельности занимались также Бодров [Бодров, 2006] и Лазарус [Лазарус, 2010].

Цель и задачи исследования Цель исследования — анализ влияния уровня стрессоустойчивости педагогов на их психологическое здоровье и разработка рекомендаций по его укреплению.

Задачи исследования:

1. Проанализировать основные факторы, влияющие на уровень стрессоустойчивости педагогов.
2. Исследовать влияние профессиональной нагрузки на эмоциональное состояние педагогов.
3. Определить взаимосвязь между типом темперамента и стрессоустойчивостью.
4. Разработать практические рекомендации по повышению стрессоустойчивости педагогов.

Объект и предмет исследования Объект исследования — педагоги образовательных учреждений. Предмет исследования — влияние уровня стрессоустойчивости на их психологическое здоровье и профессиональную деятельность.

Гипотеза исследования Предполагается, что педагоги с низким уровнем стрессоустойчивости испытывают более выраженные эмоциональные нагрузки, подвержены быстрому эмоциональному истощению и снижению профессиональной мотивации. При этом высокий уровень стрессоустойчивости способствует более продуктивной педагогической деятельности и предотвращает профессиональное выгорание.

Методы исследования и схема исследования

1. **Тест Айзенка** для определения типа темперамента и уровня нейротизма.
2. **Шкала стрессоустойчивости Коннора-Дэвидсона (CD-RISC)** для оценки адаптивных способностей педагогов.
3. **Анкетирование** педагогов с целью изучения их субъективных ощущений по уровню стресса.
4. **Анализ профессиональной нагрузки** педагогов, работающих в очном и онлайн-формате.
5. **Сравнительный анализ** результатов педагогов с разным уровнем профессиональной нагрузки.

Практическая значимость Результаты исследования могут быть использованы:

- При разработке программ психологической поддержки педагогов.
- Для внедрения методик повышения стрессоустойчивости в педагогическую практику.
- В образовательных учреждениях для создания благоприятного профессионального климата.
- В профессиональном обучении молодых педагогов, чтобы минимизировать адаптационные сложности.

Источники и литература

- 1) Айзенк Г.Ю. Структура темперамента. — М.: Наука, 2004.
- 2) Бодров В.А. Психология профессионального стресса. — М.: ПЕР СЭ, 2006.
- 3) Коннор К., Дэвидсон Дж. Шкала стрессоустойчивости CD-RISC. — СПб.: Питер, 2015.
- 4) Лазарус Р. Психологический стресс и процесс совладания с ним. — СПб.: Питер, 2010.
- 5) Маслач К., Лейтер М.П. Понимание профессионального выгорания: пути преодоления. — М.: Альпина Паблишер, 2018.