

**Харитоновна Мария Владимировна**

студентка

*Научный руководитель*

**Сажина Наталья Михайловна**

д-р пед. наук, профессор,

заместитель декана, заведующий кафедрой

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ПЕДАГОГОВ**

***Аннотация:** в статье рассматривается вопрос психологических аспектов профессионального развития педагогов с акцентом на такие важные компоненты, как стресс и мотивация. В работе анализируются основные источники и виды педагогического стресса, его влияние на профессиональную деятельность и психологическое здоровье педагогов, а также внутренние и внешние мотивационные факторы, способствующие профессиональному росту и личной самореализации. Особое внимание уделяется взаимосвязи между стрессом, мотивацией и процессами профессионального развития, а также разработке рекомендаций по поддержке психологического благополучия педагогов. Исследование подчеркивает необходимость системных психологических подходов для повышения эффективности профессиональной деятельности педагогов и обеспечения их психологического комфорта и мотивации.*

***Ключевые слова:** психологические аспекты, педагогический стресс, мотивация педагогов, профессиональное развитие, самореализация, психологическая поддержка, профессиональный рост, эмоциональное здоровье педагогов.*

В профессиональной деятельности педагогов важную роль играют такие психологические понятия, как стресс, мотивация и самореализация. Психологи-

ческие состояния существенно влияют на уровень профессиональной компетентности педагога. Высокая мотивация способствует инициативности, креативности, ответственности за свою деятельность.

Обратное влияние оказывают хронический стресс и эмоциональное выгорание, которые снижают мотивацию, ухудшают качество общения с учениками и коллегами, уменьшают инициативность. В то же время, правильное управление стрессом и развитие мотивационных ресурсов способствуют повышению эффективности педагогической работы, помогают достигать профессиональных целей и обеспечивают долговременное развитие.

В педагогической психологии выделяются несколько ключевых теорий, объясняющих процессы мотивации, самореализации и стрессоустойчивости:

Теория самореализации Маслоу – одна из основополагающих в гуманистической психологии. Она предполагает, что для полноценного развития личности необходимо удовлетворение базовых потребностей, а также потребности в самореализации. В педагогике эта модель помогает понять, что педагог, достигающий внутренней гармонии, способен лучше мотивировать учеников и развивать свои профессиональные способности.

Теория самоэффективности Альберта Бандуры – подчеркивает важность веры в собственные возможности. Чем выше уровень самоэффективности, тем более педагог уверен в своих силах, что способствует преодолению трудностей, развитию креативности и инициативы.

Модель стресс-устойчивости (например, модель Лазаруса или Келли) – описывает процессы восприятия стрессовых ситуаций и стратегии их преодоления. Устойчивый педагог способен воспринимать давление как вызов, использовать стресс для личностного роста или снижать негативные последствия.

Эти теории помогают формировать практики профессионального развития педагогов, создавая условия для повышения их психологической устойчивости, мотивации и способности к самореализации.

Педагогический стресс бывает различным по характеристикам и происхождению. Основные виды включают: эмоциональный стресс; организационный

стресс; межличностный стресс; профессиональное выгорание. Источники педагогического стресса разнообразны: внутренние - высокая требовательность к себе, низкая стрессоустойчивость; внешние – большая учебная нагрузка, конфликтные ситуации, сложности во взаимодействии с учениками и их родителями.

Существуют следующие меры профилактики и снижения педагогического стресса: развитие навыков стресс-менеджмента; создание поддерживающей среды; организационные меры; обучение психологической устойчивости; обращение за профессиональной помощью.

Понимание мотивов профессиональной деятельности – важная составляющая развития педагогов. Обратившись к теориям мотивации, можно создать эффективные программные подходы:

Теория самодетерминации (Deci и Ryan) – подчеркивает значимость внутренней мотивации, основанной на интересе, стремлении к развитию и личных целях. Педагоги, движимые внутренней мотивацией, показывают большую инициативность и креативность.

Теория целей (Locke и Latham) – постановка ясных, конкретных и достижимых целей способствует повышению вовлеченности, ответственности и качества работы.

Теория ожиданий Врума – исследует, как ожидания и оценки вероятности достижения результатов влияют на мотивацию; результаты, искомые педагогом, повышают его активность и настойчивость.

На практике эти теории помогают разрабатывать программы профессионального развития, стимулируют педагогов к освоению новых методов и креативных решений, а также способствуют формированию мотивирующей рабочей среды.

Мотивация является определяющим фактором профессионального успеха педагога. Высокий уровень заинтересованности приводит к инициативности, ответственности, развитию новых навыков и креативных подходов.

Для повышения мотивации педагогов следует реализовать следующие меры: обеспечение условий для профессионального роста; признание и поощре-

ние достижений; реализация инициативных проектов; создание поддержки и доверительной атмосферы; предоставление условий для личностного и профессионального самовыражения.

Также, для повышения профессионального развития педагогов может быть широко внедрен инновационный аспект, например, применение технологий искусственного интеллекта и аналитики данных – эти инструменты позволяют более точно выявлять предвестники психологического выгорания, автоматизированно анализировать тенденции и предлагать адаптивные программы поддержки и профилактики стрессовых состояний.

Внедрение виртуальной реальности (VR) и иммерсивных тренингов – использование VR-технологий для проведения ситуационных тренингов по управлению стрессом, развитию эмоциональной устойчивости и навыков саморегуляции. Это позволяет педагогам тренировать реакции в безопасной, контролируемой среде, повышая эффективность психологической подготовки.

Интеграция междисциплинарных концепций и практик – привлечение экспертных методик из области нейронаук, когнитивной психологии и позитивной психологии для создания комплексных программ поддержки, учитывающих биологические, психологические и социальные аспекты профессионального развития.

Создание онлайн-сообществ и платформ для обмена опытом – развитие сервисов, где педагоги могут делиться личным опытом преодоления стрессов, участвовать в групповой психологической поддержке, получать профессиональный менторинг и поддержку со стороны коллег.

В заключение, психологические аспекты профессионального развития педагогов, такие как стресс и мотивация, занимают ключевое место в формировании их профессиональной эффективности и личной устойчивости. Современные условия образовательной среды предъявляют повышенные требования к психологическому состоянию педагогов, а их способность управлять стрессом и поддерживать внутреннюю мотивацию становится залогом успешной реализации профессиональных задач.

Таким образом, интеграция психологических методов и инновационных решений в систему профессионального развития является важным шагом к формированию устойчивых, мотивированных и психологически здоровых педагогов, готовых эффективно реагировать на вызовы современности и реализовывать свои профессиональные и личностные потенциалы.

### ***Список литературы***

1. Маслоу А.Н. Теория человеческой мотивации / А.Н. Маслоу // Психологический журнал. – 1943. – №4. – С. 370–396.
2. Бандура А. Самодостаточность: к унитарной теории изменения поведения / А. Бандура // Журнал экспериментальной и теоретической психологии. – 1977. – Т. 84. №2. – С. 191–215.
3. Лазурский М.В. Психологические особенности педагогического стресса и их влияние на профессиональную деятельность / М.В. Лазурский, И.В. Винокурова // Психология и педагогика. – 2017. – №1. – С. 45–53.
4. Краенко В.А. Психология профессионального развития педагогов: мотивация и самореализация / В.А. Краенко, И.В. Щербакова. – М.: Академия, 2019.
5. Кузьминова Н.И. Психологические технологии повышения профессиональной устойчивости педагогов / Н.И. Кузьминова // Психология и образование. – 2020. – №3. – С. 78–85.