

**Бочарова Ксения Дмитриевна**

студентка

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический  
университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»

г. Липецк, Липецкая область

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ У ПЕДАГОГОВ В УСЛОВИЯХ МОДЕРНИЗАЦИИ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ**

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема психологической поддержки и развития стрессоустойчивости педагогов в условиях модернизации системы образования. Проанализированы современные вызовы, связанные с изменениями в образовательной сфере, и их влияние на психологическое состояние учителей. Автор освещает теоретические основы понятий стрессоустойчивости и психологической поддержки, а также анализирует существующие методы и практики, направленные на укрепление психологического здоровья педагогов. Особое внимание уделяется эффективности программ поддержки и рекомендациям по их внедрению в образовательных организациях. Работа подчеркивает важность системного подхода к психологической помощи педагогам для повышения их профессиональной устойчивости и улучшения качества образовательного процесса.*

***Ключевые слова:** психологическая поддержка, стрессоустойчивость, педагоги, профессиональное выгорание, модернизация системы образования, психологическая помощь, адаптация, профессиональный стресс, профилактика выгорания, психоэмоциональное здоровье.*

Современное образование переживает период значительных трансформаций – внедрение новых стандартов, использование цифровых технологий, изменение требований к педагогам и рост их профессиональной нагрузки. Эти изменения способствуют не только развитию образовательных инноваций, но и вызывают повышенное эмоциональное и психологическое напряжение у педагогов.

В условиях постоянных перемен они сталкиваются с риском профессионального выгорания, стрессом и снижением мотивации. Поэтому вопрос психологической поддержки педагогов становится особенно актуальным, поскольку именно от состояния психологического здоровья учителей во многом зависит качество образования и атмосфера внутри коллектива.

Психологическая поддержка – это систематическая деятельность, направленная на сохранение и укрепление психологического здоровья преподавателей, формирование у них устойчивости к стрессам и профессиональным вызовам. Эффективная поддержка способствует развитию стрессоустойчивости, снижению риска выгорания, повышению мотивации и профессиональной удовлетворенности. В результате это положительно влияет на климат в образовательных учреждениях, эффективность обучения и воспитания учащихся. В условиях модернизации системы образования особое значение приобретает разработка и внедрение программ психологической поддержки для педагогов, которые помогают им адаптироваться к новым условиям и сохранять профессиональную активность.

Стрессоустойчивость – это способность человека сохранять психологическое равновесие и эффективно реагировать на стрессовые ситуации, минимизируя их негативное влияние. В психологической литературе выделяют следующие компоненты стрессоустойчивости: эмоциональная стабильность – умение управлять эмоциями в условиях давления. Позитивное мышление – способность видеть возможности и сохранять оптимизм. Социальная поддержка – наличие и умение обращаться за помощью к окружению. Адаптивные стратегии поведения – использование конструктивных методов преодоления трудностей. Развитие этих компонентов помогает педагогам сохранять эффективность своей деятельности даже в сложных условиях.

Педагоги испытывают профессиональный стресс из-за множества факторов. Высокая нагрузка – объем работы, включающий подготовку, оценивание, выполнение отчетности. Обязательство следовать новым стандартам и требованиям –

необходимость постоянного обучения и адаптации к изменениям. Психологические конфликты – взаимодействие с трудными учащимися, родителями и коллегами. Недостаточное обеспечение ресурсами – нехватка времени, материальных и методических средств. Потеря мотивации и профессиональной удовлетворенности – связана с ощущением перегруженности и отсутствием результатов. Эти факторы способствуют развитию хронического стресса, профессионального выгорания и ухудшению психологического состояния.

Процессы модернизации включают внедрение новых технологий, реформирование учебных программ, стандартизацию и повышение требований к качеству образовательной деятельности. Такие изменения вызывают у педагогов: необходимость постоянно адаптироваться к новым условиям, усиление профессиональной нагрузки, неуверенность в своих компетенциях и страх неуспеваемости, психологическую усталость и снижение мотивации.

Данные факторы увеличивают уровень профессионального стресса, что негативно влияет на качество преподавания, психологический климат в коллективе и общее здоровье педагогов.

Существует множество теоретических подходов, объясняющих роль психологической поддержки. Среди них выделяются: теория социального взаимодействия – поддержка коллег, руководства и психологов способствует повышению уровня стрессоустойчивости. Теория буфера стрессовых факторов – психологическая помощь служит буфером, снижающим воздействие стрессовых воздействий. Модель профессиональной поддержки – системный подход, в рамках которого реализуются мероприятия, направленные на развитие профессиональных и личностных ресурсов педагогов.

Эффективная психологическая поддержка способствует развитию у педагогов навыков преодоления стрессов, повышает их психологическую устойчивость и профессиональную мотивацию, а также способствует созданию комфортной образовательной среды.

Современная система образования претерпевает значительные изменения, связанные с внедрением государственных стандартов, новых учебных программ

и подходов к обучению. Основные особенности: Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) – требуют от педагогов внедрения компетентного подхода, индивидуализации обучения и оценки результатов учащихся. Инновационные методы обучения – проектное, проблемное обучение, использование интерактивных технологий. Формирование навыков XXI века – креативность, критическое мышление, командная работа, самостоятельность. Реформа содержания – необходимость освоения новых предметных программ и технологий, что требует постоянного профессионального развития.

Все это требует от педагогов высокой профессиональной гибкости, постоянного обучения и обновления своих компетенций, что создает дополнительную нагрузку и стрессовые ситуации.

Внедрение информационных технологий и переход на дистанционные формы обучения кардинально изменили педагогику: использование платформ, приложений и онлайн-инструментов – требует технической грамотности и навыков работы с современными средствами коммуникации. Обеспечение эффективности онлайн-обучения – необходимость адаптации привычных методов и приемов преподавания. Постоянное обучение новым технологиям – вызов для педагогов, особенно пожилых. Достижение баланса между очным и дистанционным форматом – проблема поддержания мотивации у учащихся и педагогов. Помимо этого, дистанционная работа может привести к размыванию границ между профессиональной и личной жизнью, что увеличивает риск профессионального выгорания и психологического напряжения.

Современные условия создали новые источники психологического давления на педагогов это к примеру: постоянное обновление требований – необходимость быстрого реагирования на изменения, высокая нагрузка – совмещение учебного процесса, административных обязанностей и подготовки к экзаменам. Психологическая нагрузка от взаимодействия с трудными учащимися и их родителями. Страх потерять работу или не соответствовать новым стандартам. Постоянное использование цифровых технологий и необходимость «быть онлайн» – допол-

нительное давление, связанное с постоянной доступностью. Ощущение недостаточности ресурсов и поддержки – чувство, что усилий недостаточно или их не ценят. Все эти факторы способствуют развитию профессионального стресса, снижению психологической устойчивости и мотивации педагогов. В результате возрастает риск снижения качества преподавания и ухудшения психоэмоционального состояния учителей.

Для профилактики профессионального выгорания проводятся корпоративные тренинги и программы повышения стрессоустойчивости. Тренинги развития стрессоустойчивости – обучение педагогов приемам релаксации, управлению эмоциями и стрессовыми реакциями. Мастер-классы и семинары по психологической грамотности – повышение осведомленности о психологических механизмах, причинах и способах преодоления напряжения. Обучающие программы по развитию профессиональных навыков – повышение компетентности, уверенности и мотивации. Эти мероприятия позволяют создавать позитивную внутреннюю атмосферу, способствуют укреплению командного духа и являются профилактикой профессионального выгорания.

Меры профилактики профессионального выгорания. Рассмотрение рабочих нагрузок и регламентирование времени работы – снижение перегрузки. Обеспечение регулярных перерывов и отдыха – восстановление энергии. Поддержка баланса между работой и личной жизнью – поощрение гибких графиков и дистанционных форм работы. Обучение навыкам саморегуляции и управления стрессом. Создание системы признания и поощрения – мотивация педагогов за их профессиональные достижения. Эти меры помогают снизить риск эмоционального опустошения и сохраняют психологическую устойчивость учителей.

Внутрифирменная психологическая помощь и консультации. Доступ к психологам, специалистам по работе с профессиональным стрессом. Конфиденциальные консультации и супервизии – позволяют педагогам обсудить профессиональные трудности, получить поддержку и рекомендации. Создание психологических служб внутри образовательных учреждений – систематическая работа по

профилактике и поддержке психического здоровья. Такая помощь способствует своевременному выявлению проблем и их эффективному решению.

Индивидуальные и групповые формы поддержки. Индивидуальные консультации – работа с конкретными проблемами, личностные ресурсы, развитие навыков саморегуляции. Групповые тренинги и терапевтические группы – обмен опытом, совместное решение сложных ситуаций, укрепление командного взаимодействия. Клубы психологической поддержки – регулярные встречи для обсуждения актуальных вопросов, создание чувства поддержки и единства.

Использование различных форм поддержки позволяет учитывать индивидуальные особенности педагогов и создавать наиболее эффективные программы профилактики и развития.

Анализ существующих программ поддержки и их эффективность.

Обзор зарубежных и российских практик.

Зарубежные практики: в США широко распространены программы Employee Assistance Programs (EAP), включающие психологическую поддержку, тренинги стресс-менеджмента и консультации. В Европе популярны инициативы по развитию эмоционального интеллекта, профессионального развития и работы с командой. В странах Азии внедряются программные подходы, сочетающие медитации, йогу и психологическую поддержку для укрепления ментального здоровья педагогов.

Российские практики: на федеральном уровне реализуются программы повышения психологической устойчивости педагогов, включая тренинги, вебинары и курсы повышения квалификации. В отдельных регионах работают психологические службы в школах, ориентированные на профилактику выгорания. Некоторые образовательные учреждения внедряют внутренние системы поддержки – терапевтические группы, консультации психологов и тренинги.

Результаты исследований эффективности различных методов.

Тренинги стрессоустойчивости: исследования показывают, что регулярное участие повышает уровень психологической устойчивости и снижает уровень

тревожности. Значительное улучшение в управлении эмоциями и реакции на стресс.

Групповые поддержки и консультации: способствуют формированию чувства поддержки и уменьшению изоляции. Эффективны для профилактики эмоционального выгорания и снижения депрессивных симптомов.

Обучающие программы по управлению временем и нагрузками: лучшие результаты связаны с внедрением системных изменений в рабочие процессы и организацию труда.

Комплексные программы (тренинги + консультации + системная поддержка): демонстрируют наибольшую эффективность в долгосрочной перспективе, обеспечивая устойчивый рост психоэмоционального здоровья педагогов. Рекомендации по развитию системы психологической поддержки педагогов. Создание условий для саморегуляции и развития стрессоустойчивости. Обеспечьте доступность зон отдыха и комфортных пространств внутри образовательных учреждений для кратковременной релаксации. Интегрируйте практики mindfulness, медитации и дыхательных техник в повседневную деятельность педагогов. Создавайте гибкие графики работы, позволяющие педагогам планировать работу и отдых более рационально. Апробируйте культуру открытости, чтобы педагоги могли делиться стрессами и трудностями без страха осуждения.

Обучение педагогов навыкам психологической самоподдержки. Проводите регулярные тренинги и мастер-классы по техникам управления стрессом, эмоциональной грамотности и саморегуляции. Внедряйте практики рефлексии и ведения дневников настроения, чтобы педагоги могли отслеживать свои эмоции и реагировать на них. Обучайте педагогов навыкам межличностного общения, разрешения конфликтов и постановки границ. Создавайте группы поддержки и обмена опытом, где специалисты делятся личными стратегиями преодоления трудностей.

Используйте анкетирование и опросы для выявления уровня эмоционального и психологического благополучия педагогов. Проводите индивидуальные консультации и супервизии по мере необходимости. Обеспечьте возможность

анонимного обращения за помощью, чтобы избежать стигматизации. Создавайте аналитические отчеты и рекомендации по корректировке программ психологической поддержки. Роль руководства и коллег в поддержке педагогического коллектива. Руководство должно демонстрировать личный пример заботы о психологическом здоровье, внедряя практики уважения, поддержки и признания. Создавайте внутриучрежденческие инициативы, такие как командные тренинги, тимбилдинги и психологические прогулки. Обеспечьте педагогам возможность участвовать в принятии решений по вопросам условий труда и организации работы. Поддерживайте культуру обратной связи, где каждый может выразить свои опасения и предложения по улучшению психологического климата.

Эти рекомендации помогут создать устойчивую и эффективную систему психологической поддержки, которая укрепит здоровье педагогов и повысит их профессиональную удовлетворенность.

В условиях постоянно меняющегося образовательного ландшафта современные педагоги сталкиваются с множеством вызовов – от внедрения инновационных технологий до повышения уровня психологического давления и профессионального выгорания. Эти сложности требуют от системы образования не только повышения квалификации преподавателей, но и создания комплексной системы психологической поддержки. Эффективные программы поддержки, основанные на международном опыте и научных исследованиях, способствуют укреплению психологического здоровья педагогов, повышению их стрессоустойчивости и профессиональной удовлетворенности. Важным аспектом является системное внедрение профилактических мер, регулярный мониторинг состояния психологического благополучия и активное участие руководства и коллег. Только комплексный подход, включающий обучение навыкам саморегуляции, создание поддержки внутри коллектива и развитие внутренних ресурсов, способен обеспечить устойчивость педагогического коллектива и создать здоровую образовательную среду для всех участников учебного процесса. В этом контексте развитие системы психологической поддержки – это инвестиция в будущее системы

образования и благополучие педагогов, от которых зависит качество обучения и воспитания молодого поколения.

### *Список литературы*

1. Предикторы эмоциональной устойчивости педагогов / С.А. Водяха, Ю.Е. Водяха, Е.А. Югова, Ю.Н. Галагузова // Педагогическое образование в России. – 2022. – №4.

2. Шмелева Е.А. Структура и факторы профессиональной устойчивости молодого педагога / Е.А. Шмелева, П.А. Кисляков, Чунг Кьен Фан // Образование и наука. – 2025. – Т. 27. №12.

3. Ледовская Т.В. Оценка динамики развития регуляционного фактора ресурсов совладающего поведения педагога в процессе профессионализации / Т.В. Ледовская, Н.Э. Сольнин. – 2025. – Т. 15. №3.