

Жгарева Юлия Ивановна

студентка

Кленяева Ксения Сергеевна

студентка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

РАЗВИТИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И САМОРЕГУЛЯЦИИ У ПЕДАГОГОВ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ

***Аннотация:** в статье рассматривается влияние цифровой трансформации образования на профессиональный стресс педагогов. Выявлены ключевые стресс-факторы цифровой среды и обоснована необходимость развития стрессоустойчивости. В статье рассмотрена модель синдрома эмоционального выгорания. Описаны подходы к диагностике и формированию навыков саморегуляции.*

***Ключевые слова:** стрессоустойчивость, саморегуляция, педагоги, цифровая образовательная среда, эмоциональное выгорание.*

Цифровая трансформация образования существенно изменила условия профессиональной деятельности педагога. Массовое внедрение онлайн-платформ, гибридных форматов обучения и постоянная доступность через цифровые каналы связи привели к значительному росту психоэмоциональных нагрузок [1; 4]. Имеющиеся данные свидетельствуют о широкой распространённости симптомов эмоционального выгорания и снижения мотивации среди педагогов, работающих в условиях цифровой среды [1; 3]. В подобных обстоятельствах способность к саморегуляции и стрессоустойчивость становятся профессионально необходимыми компетенциями.

Понятие «стресс» традиционно трактуется как совокупность неспецифических защитных реакций организма на внешние воздействия, называемые стрес-

сорами. В педагогической профессии дистресс чаще всего принимает форму синдрома эмоционального выгорания – трёхмерного конструкта, включающего эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений [1; 3]. Обзорная работа Н. Д. Джиги обобщила три ключевых вектора исследований данной проблемы: выраженность симптомов выгорания и стресса у педагогов; влияние условий труда на уровень стресса и здоровья; эффективные копинг-стратегии и протективные факторы, снижающие выраженность дистресса [3]. Хроническое воздействие стрессогенных факторов без адекватных восстановительных мероприятий ведёт к профессиональной деформации и закономерно снижает качество образовательного процесса [1; 3].

Цифровая среда породила дополнительные источники напряжения, накладывающиеся на традиционные трудности педагогического труда. К ним исследователи относят информационную нагрузку, круглосуточную доступность педагога через мессенджеры и образовательные платформы, необходимость непрерывного освоения новых цифровых инструментов, дефицит живого эмоционального контакта с учащимися и коллегами, а также цифровое неравенство между участниками образовательного процесса [3; 4]. Перечисленные факторы формируют комплексную нагрузку, требующую активации как внутренних личностных ресурсов, так и внешней психологической поддержки [5].

Своевременное выявление признаков эмоционального выгорания – необходимое условие профилактики. В мировой и отечественной практике широко применяется опросник MBI К. Маслач, позволяющий оценить выраженность трёх компонентов выгорания [1; 3]. При этом анализ научных трудов показывает дефицит комплексных исследований психологических механизмов саморегуляции на репрезентативных выборках педагогов с учётом социально-демографических факторов [3]. На основе результатов диагностики разрабатываются адресные программы сопровождения. Примером может служить программа «Формирование стрессоустойчивости в образовательной среде» Э. В. Белоусовой, включающая техники релаксации, когнитивного переструктурирования и дыхательные

упражнения, направленные на обучение педагогов осознанной саморегуляции [2]. Эффективность подобных программ возрастает при их системной реализации – от индивидуальных консультаций до групповых тренингов.

Формирование навыков саморегуляции требует комплексного подхода, охватывающего несколько взаимосвязанных направлений.

Эмоциональная саморегуляция предполагает освоение дыхательных и релаксационных техник, позволяющих снижать остроту стрессовых реакций в повседневных профессиональных ситуациях [2]. Социальная саморегуляция в профессиональной среде связана с умением эффективно взаимодействовать с другими людьми, управлять своими социальными ролями и поддерживать конструктивные отношения в коллективе. Это включает развитие навыков ассертивности, эмпатии, умение слушать и слышать собеседника, разрешать конфликты мирным путем и работать в команде. Способность адекватно воспринимать социальные сигналы и конструктивно реагировать на них позволяет минимизировать стресс, связанный с межличностными отношениями.

Когнитивная гибкость – развитие способности к позитивной переоценке трудностей и поиску альтернативных решений, что способствует снижению рисков эмоционального истощения [3; 4].

Системный анализ, основанный на внутренних и внешних ресурсах личности преподавателя, является ключевым. Теоретическая концепция, разработанная А.А. Печеркиной и А.А. Коваленко, рассматривает психологическую устойчивость цифрового образовательного пространства с точки зрения поддержания и усиления данных ресурсов [5]. Деятельность образовательного учреждения заключается в формировании такой среды, где цифровые технологии не истощают, а способствуют сохранению профессионального благополучия педагогов.

Сохранить психологическое благополучие можно с помощью организационных и средовых условий. Как подчёркивается в исследованиях, эффективное противостояние стрессу невозможно без целенаправленного проектирования самой цифровой среды [5]. Это предполагает разумную регламентацию рабочего вре-

мени, фильтрацию информационных потоков и ограничение внерабочих цифровых коммуникаций – меры, непосредственно вытекающие из выявленных стресс-факторов [4]. Особое значение приобретают виртуальные формы психологической поддержки – онлайн-тренинги, вебинары, группы взаимопомощи, которые частично компенсируют дефицит очного общения и позволяют педагогам осваивать навыки саморегуляции в удобном формате [4].

Цифровизация образования, расширяя дидактические возможности, одновременно предъявляет повышенные требования к психологической устойчивости педагогов. Распространённость симптомов стресса и выгорания среди педагогических работников подтверждает масштаб проблемы и необходимость системных мер. Профессиональное здоровье учителя и качество обучения напрямую зависят от его способности противостоять информационным перегрузкам и дефициту живого контакта. Стратегическими задачами остаются регулярный мониторинг уровня профессионального стресса с учётом динамики изучаемых показателей, внедрение научно обоснованных программ развития стрессоустойчивости и саморегуляции, а также проектирование такой цифровой образовательной среды, которая не истощает, а сохраняет и приумножает личностные ресурсы педагога.

Список литературы

1. Арнагелдиева Д.Д. Эмоциональное выгорание преподавателей в условиях цифровизации / Д.Д. Арнагелдиева, Р.А. Дормидонтов // Преподаватель высшей школы: традиции, опыт, современная практика: материалы интернет-конференции. – Тамбов: ТГУ имени Г.Р. Державина, 2025. – URL: https://tsutmb.ru/nauka/internet-konferencii/2025/prepod_vsh/4/Arnageldieva_Dormidontov.pdf (дата обращения: 11.05.2026). EDN QQKIPV
2. Белоусова Э.В. Программа «Формирование стрессоустойчивости в образовательной среде» / Э.В. Белоусова // Педагогическая академия современного образования. – 2024. – URL: <https://педакадемия.рф/белоусова-э-в-публикация/> (дата обращения: 11.05.2026).

3. Джига Н.Д. Профессиональный стресс и эмоциональное выгорание у педагогов в условиях пандемии COVID-19 и дистанционного образования / Н.Д. Джига // Мир науки. Педагогика и психология. – 2021. – Т. 9. №6. – URL: <https://mir-nauki.com/PDF/38PSMN621.pdf> (дата обращения: 11.05.2026). EDN ZWUFYR

4. Минюрова С.А. Подход к исследованию психологических факторов эмоционального благополучия педагога в условиях цифровой образовательной среды / С.А. Минюрова // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. – 2025. – Т. 14. Вып. 2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/podhod-k-issledovaniyu-psihologicheskikh-faktorov-emotsionalnogo-blagopoluchiya-pedagoga-v-usloviyah-tsifrovoy-obrazovatelnoy-sredy/viewer> (дата обращения: 11.05.2026).

5. Печеркина А.А. Теоретическая модель личностных ресурсов педагога как условие психологической безопасности цифровой образовательной среды / А.А. Печеркина, А.А. Коваленко // Педагогическое образование в России. – 2024. – №4. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskaya-model-lichnostnyh-resursov-pedagoga-kak-uslovie-psihologicheskoy-bezopasnosti-tsifrovoy-obrazovatelnoy-sredy> (дата обращения: 11.05.2026).