ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ПЕДАГОГОВ В СОВРЕМЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

Эркинова Жайрона
Аскарова Аружан
Асильбекова Аселя
Есемуратова Зарина
Студентки 1 курса группы РТР 25/2

Научный руководитель: **Буриева Кибрио Эргашевна**

Аннотация

В данной работе исследуется проблема сохранения психологического здоровья педагогических работников. Рассматривается структура эмоциональной устойчивости, этапы формирования профессионального выгорания и внешние факторы, влияющие на субъективное ощущение благополучия. Статья предлагает комплексный подход к профилактике стресса и укреплению ментального ресурса учителя.

Введение

Профессия педагога относится к группе профессий типа «человек — человек», которые характеризуются повышенной ответственностью и высокой плотностью межличностных контактов. В условиях реформирования системы образования, внедрения инклюзивного обучения и цифровых технологий, нагрузка на психику учителя возрастает многократно.

Актуальность темы обусловлена тем, что эмоциональное состояние педагога напрямую транслируется на учащихся. Учитель, находящийся в состоянии стресса, не способен эффективно передавать знания и выстраивать доверительные отношения с классом. Таким образом, эмоциональная устойчивость становится не личным делом педагога, а профессиональной необходимостью.

1. Теоретические аспекты эмоциональной устойчивости

Эмоциональная устойчивость — это интегративное свойство личности, позволяющее успешно выполнять деятельность в сложных эмоциогенных условиях. В педагогике это понятие включает в себя:

Эмоциональную зрелость: способность адекватно оценивать свои чувства и чувства учеников.

Фрустрационную толерантность: умение сохранять спокойствие при столкновении с трудностями или недисциплинированностью учеников.

Стабильность настроения: отсутствие резких перепадов эмоционального фона в течение рабочего дня.

Важно понимать, что устойчивость — это не «броня» или равнодушие. Это гибкость психики, которая позволяет быстро восстанавливаться после конфликта или тяжелого учебного дня.

2. Профессиональное благополучие: структура и индикаторы

Под профессиональным благополучием понимается многомерный конструкт, который состоит из нескольких уровней:

Психологический уровень: ощущение осмысленности своей работы, осознание вклада в будущее детей.

Социальный уровень: качество отношений с коллегами и администрацией школы. Отсутствие буллинга в педагогическом коллективе.

Физический уровень: отсутствие психосоматических заболеваний (головные боли, бессонница), вызванных работой.

Когда эти уровни находятся в гармонии, педагог демонстрирует высокую вовлеченность и лояльность к своей организации. Если же один из элементов выпадает, начинается процесс профессиональной деформации.

3. Феномен «выгорания» как главная преграда

Согласно классификации В.В. Бойко, профессиональное выгорание проходит три фазы, каждая из которых разрушает благополучие педагога:

Фаза «Напряжения»: Учитель чувствует постоянную тревогу, неудовлетворенность собой и ощущение «тупика». Любая мелочь кажется катастрофой.

Фаза «Резистенции» (Сопротивления): Педагог начинает экономить эмоции. Он становится формальным, старается меньше общаться с учениками вне уроков. Появляется «избирательное реагирование» — на одних детей кричит, других игнорирует.

Фаза «Истощения»: Полное падение энергетического тонуса. Возникает эмоциональная отстраненность, переходящая в цинизм. На этой стадии работа вызывает только отвращение.

4. Внешние и внутренние факторы риска

К внешним факторам относятся:

Ненормированный рабочий день (проверка тетрадей по ночам).

Конфликты с родителями, которые часто предъявляют завышенные требования.

Низкий уровень материального вознаграждения в сравнении с объемом затраченных сил.

К внутренним факторам относятся:

Склонность к перфекционизму («я должен быть идеальным учителем»).

Низкая самооценка.

Отсутствие увлечений вне педагогической деятельности.

5. Практические методы укрепления устойчивости

Для достижения профессионального благополучия необходима системная работа:

Когнитивная переоценка: Умение смотреть на конфликт как на опыт, а не как на личное оскорбление.

Техника «Заземления»: Использование дыхательных упражнений (метод 4-7-8) непосредственно во время стрессовой ситуации на уроке.

Личные границы: Педагог должен четко определить время, когда он не отвечает на сообщения в мессенджерах от родителей и учеников.

Профессиональное сообщество: Регулярное общение с коллегами в формате супервизии или групп поддержки позволяет понять, что ты не одинок в своих трудностях.

Заключение

Эмоциональная устойчивость и профессиональное благополучие — это две стороны одной медали. Современный педагог должен владеть навыками психологической самопомощи так же виртуозно, как и своим предметом. Государство и администрация школ, в свою очередь, должны создавать условия, в которых учитель будет чувствовать себя защищенным и ценным специалистом. Только психологически здоровый педагог может воспитать гармоничную личность.

Список использованной литературы:

1. 1.Аминов Н. А. Психофизиологические детерминанты эмоциональной устойчивости учителей. — М. Просвещение, 1988.
2. 2.Баранов А. А. Психология стрессоустойчивости педагога. — Ижевск: Удмуртский университет, 2002.
3. 3.Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. — М. ПЕР СЭ, 2006.
4. 4.Маркова А. К. Психология труда учителя. — МПросвещение, 1993.
5. 5.Орел В. Е. Синдром психического выгорания личности. — М. Институт психологии РАН, 2005.
6. 6.Маслач К. Профессиональное выгорание: как сохранить здоровье и мотивацию. — М. Альпина, 2010.
7. 7.Словарь-справочник по педагогической психологии под ред. М. Гамезо. — М.: Наука, 2001.