ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ К СТРЕССОВЫМ СИТУАЦИЯМ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ И ИННОВАЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Бахытжан А.Б.
Казахский национальный университет им.аль-Фараби
Докторант кафедры «Педагогика и образовательный менеджмент»
e-mail: arailym98.1998@gmail.com
Тел: +77001881098
Нургалиева Д.А.
Казахский национальный университет им.аль-Фараби
Ст.преподаватель, к.п.н кафедры «Педагогика и образовательный менеджмент»
e-mail: nur.dolores@mail.ru
Тел: +77027675044

Аннотация. Современное образование, с переходом к цифровизации и внедрением инновационных технологий, ставит перед педагогами новые вызовы. В статье

рассматриваются основные причины стресса у педагогов, возникающего в условиях быстрого освоения новых технологий и дистанционного обучения. Особое внимание уделено подготовке будущих педагогов к стрессовым ситуациям, включая развитие стрессоустойчивости и эмоциональной регуляции. Приводятся рекомендации по использованию различных методов психологической подготовки и международного опыта для успешной адаптации в образовательной среде. Подчеркивается необходимость формирования у педагогов навыков управления стрессом для эффективной работы в условиях цифровых трансформаций.
Ключевые слова: стрессоустойчивость, психологическая подготовка, цифровизация образования, инновационные технологии, стресс в образовании, педагогическая деятельность.

Образовательная сфера подвергается значительным трансформациям в связи с внедрением цифровых технологий и новых методов обучения. Это ставит перед педагогами задачу быстро реагировать на изменения и осваивать инновационные подходы в своей работе. Р. С. Немов в своём учебнике отмечает, что стресс является одним из самых распространённых аффектов в современном мире. Это состояние длительного психологического напряжения, вызванного эмоциональной перегрузкой нервной системы[1]. Этот аспект важен для подготовки будущих педагогов, поскольку стресс часто встречается в их профессиональной деятельности. Осознание его природы поможет им лучше справляться с эмоциональными нагрузками и поддерживать свою психологическую устойчивость.Процесс адаптации может вызывать стресс, который негативно сказывается как на профессиональной деятельности, так и на личном состоянии преподавателей. В условиях цифровизации особенно важно развивать у будущих педагогов умения справляться со стрессом и повышать свою стрессоустойчивость для эффективной работы.

А. Г. Маклакова в своей работе акцентирует внимание на процессе, который сопровождает развитие стресса. Автор отмечает, что основная суть стрессовой реакции заключается в «подготовительном» возбуждении организма, активирующем его для возможных физических усилий. Таким образом, можно утверждать, что стресс всегда предшествует значительной трате энергетических ресурсов, что, в свою очередь, может привести к истощению физиологических резервов организма [2]. Это утверждение важно для психологической подготовки будущих педагогов, поскольку стрессовые ситуации в их профессиональной деятельности неизбежны. Знание механизмов стресса и осознание его последствий помогут будущим педагогам научиться управлять своими эмоциональными и физиологическими реакциями, чтобы не только эффективно справляться с трудностями, но и поддерживать своё психофизиологическое состояние на должном уровне. Обучение этим аспектам в рамках психологической подготовки позволит педагогам развить навыки стрессоустойчивости и научиться предотвращать выгорание, что необходимо для долгосрочной и успешной профессиональной деятельности.

Стресс у педагогов может быть вызван рядом факторов, как внешними, так и внутренними. Одним из значимых источников стресса является необходимость непрерывного совершенствования и освоения новых технологий, что связано с цифровизацией образовательного процесса. Современные педагоги сталкиваются с ситуациями, когда требуется быстро обучаться новейшим цифровым платформам, методикам и инструментам. Переход на дистанционное обучение, повышение требований к качеству учебного контента и необходимость работать в условиях высокой цифровой нагрузки также могут вызывать стресс.

Другими важными причинами стресса являются высокие требования со стороны учебных заведений, отсутствие времени на собственное развитие и отдых, а также перегрузка работой. В условиях цифровизации преподаватели могут сталкиваться с недостаточной подготовленностью к нововведениям и технологическому обеспечению. Неопытность или низкая квалификация в работе с цифровыми инструментами часто

становятся источником беспокойства и фрустрации, что усугубляет стрессовые реакции. Также важно отметить, что в условиях онлайн-обучения педагоги теряют физический контакт с учениками, что снижает возможности для полноценной коммуникации и понимания потребностей обучающихся.

Цифровизация образования является не только основным трендом, но и значительным источником стресса для многих педагогов. Педагоги сталкиваются с необходимостью адаптировать традиционные методики обучения к новым условиям, используя онлайн-платформы и цифровые инструменты. Особенно это актуально для тех, кто не имел опыта работы с такими технологиями. В условиях быстрого перехода на онлайн-обучение стресс увеличивается из-за перегрузки информацией и недостаточной подготовки к работе с платформами, что может повлиять на качество преподавания и вызвать чувство профессиональной некомпетентности.

Кроме того, избыточная нагрузка на педагога в условиях цифровизации может проявляться в виде многозадачности. Например, необходимость одновременно следить за выполнением заданий студентами в онлайн-режиме, отвечать на электронные письма, работать с большими объемами информации и учитывать различные цифровые требования увеличивает вероятность возникновения стресса.

Перед разработкой методов профилактики важно провести психодиагностику для оценки уровня стресса и эмоционального выгорания у будущих педагогов до и после вмешательства. Выбор психодиагностических методик определяется спецификой профессиональной деятельности. Для оценки профессионального стресса и стрессоустойчивости у специалистов экстремальных профессий часто применяются такие инструменты, как многоуровневый опросник «Адаптивность» (А. Г. Маклаков, С. В. Чермянин), методика диагностики эмоционального выгорания (В. В. Бойко), шкала организационного стресса Мак-Лина, тесты Ч. Спилбергера (модификация Ю. А. Ханина), копинг-тесты Р. Лазаруса и С. Фолькмана, тест Я. Стреляу (адаптация Н. Н. Даниловой и А. Г. Шмелева), опросник SACS С. Хобфолла, тест Дембо – Рубинштейн (модификация А. М. Прихожана), скрининговый опросник AUDIT и проективные методики [3].

Для будущих педагогов выбор диагностических инструментов также зависит от необходимости оценки их стрессоустойчивости, эмоционального выгорания и адаптивных стратегий в условиях образовательной среды. Например, можно применить методику диагностики эмоционального выгорания В. В. Бойко, так как она позволяет выявить степень истощения эмоциональных и психических ресурсов, что особенно важно в условиях учебной деятельности, где педагогам часто приходится сталкиваться с высоким уровнем стресса. Эта методика, наряду с другими инструментами, поможет более точно оценить стрессоустойчивость будущих специалистов и выявить потенциальные риски выгорания, что является ключевым аспектом их профессиональной подготовки и психоэмоционального здоровья.

В ответ на вызовы, создаваемые цифровизацией и внедрением инновационных технологий, можно выделить несколько эффективных способов и подходов для снижения стресса и повышения стрессоустойчивости педагогов:

Способ	**Описание**	**Примеры методов**	**Результат**
Развитие навыков эмоциональной саморегуляции	Умение контролировать свои эмоции и реакции на стрессовые ситуации	Дыхательные упражнения - Медитация и Mindfulness	Снижается уровень стресса и повышается эмоциональное благополучие.
Обучение и тренировка стрессоустойчивости	Развитие способности справляться с трудными ситуациями, не теряя работоспособности.	- Когнитивно-поведенческая терапия- Упражнения на адаптацию к стрессу	Быстрее адаптация к нововведениям в образовательной среде.

Использование инновационных технологий для снижения стресса	Применение цифровых инструментов и платформ для организации работы и управления стрессом.	- Виртуальные тренажеры для обучения управлению стрессом- Использование обучающих приложений для педагога	Снижается уровень стресса у педагогов.
Развитие коммуникативных навыков	Повышение уверенности в общении с коллегами, студентами и родителями через цифровые каналы.	- Эффективная работа с электронной почтой и мессенджерами- Сетевые тренинги по улучшению общения в онлайн-среде	Минимизация стрессовых ситуации в межличностных контактах.
Поддержка коллег и социальных групп	Создание поддерживающей среды в коллективе.	Коллективные обсуждения и встреча с коллегами для обмена опытом- Поддержка со стороны руководства	Поддержка коллег и участие в социальных группах помогают педагогу справляться со стрессом.

Чтобы эффективно работать в условиях цифровизации и инновационных образовательных технологий, будущие педагоги должны быть подготовлены к стрессовым ситуациям, возникающим в профессиональной среде. Психологическая подготовка, включающая развитие стрессоустойчивости, является важным элементом подготовки студентов педагогических вузов.

1. Развитие стрессоустойчивости. Стрессоустойчивость — это способность эффективно справляться с трудными ситуациями, адаптироваться к изменениям и сохранять продуктивность. Для повышения стрессоустойчивости педагогам необходимо научиться не только справляться с профессиональными нагрузками, но и сохранять психоэмоциональное равновесие. Программы психологической подготовки могут включать тренинги по эмоциональной регуляции и управлению стрессом.

2. Использование технологий для поддержки стресса. Современные технологии могут быть полезными не только как инструменты для преподавания, но и как средства для снижения стресса. Например, использование онлайн-курсов и интерактивных платформ для повышения квалификации педагогов позволяет не только улучшить их профессиональные навыки, но и снижать уровень стресса, так как обучение становится более доступным и гибким.

3. Коммуникационные навыки. В условиях цифровизации и онлайн-образования особенно важно развивать навыки эффективной коммуникации в цифровой среде. Способность грамотно организовывать обратную связь с учениками, создавать комфортную атмосферу общения и поддерживать контакт с родителями и коллегами через электронные каналы связи помогает уменьшить стресс и предотвратить его накопление.

4. Методы эмоциональной саморегуляции. Развитие навыков эмоциональной саморегуляции позволяет педагогам лучше контролировать свои эмоциональные реакции и принимать более взвешенные решения в стрессовых ситуациях. Методы саморегуляции, такие как дыхательные упражнения, медитация и mindfulness, могут помочь педагогам справляться с ситуациями, которые вызывают повышенную тревогу и напряжение.

Психологическая подготовка будущих педагогов к стрессовым ситуациям, вызванным цифровизацией и внедрением инновационных технологий, имеет ключевое значение для успешной профессиональной деятельности. Важно развивать у студентов не только профессиональные знания и навыки, но и способность справляться с изменениями, адаптироваться к новым условиям и сохранять психоэмоциональное здоровье. Учитывая постоянное развитие цифровых технологий и инновационных методов в образовании, необходимо также пересматривать подходы к обучению педагогов и внедрять современные методы и практики психологической поддержки.

Литература:

1. Немов Р. С. Психология. Кн. 1. Общие основы психологии. М., 1999, с. 442
2. Марищук В. Л., Евдокимов В. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб.: Издательский дом «Сентябрь». 2001, с. 81-85.
3. Профессиональный стресс и стрессоустойчивость специалистов экстремального профиля деятельности: учебное пособие / Н. Н. Смирнова, А. Г. Соловьев, М. В. Корехова, И. А. Новикова. – Архангельск: Изд-во Северного государственного медицинского университета, 2017. – 161 с.].