

**Семченков Николай Андреевич**

Магистрант

**Направление:** Психология

**Магистерская программа:** Организационная психология

**Эмпирическое исследование профессионального стресса педагогов  
СОШ в условиях цифровизации**

**Аннотация.** В статье представлены результаты эмпирического исследования психологических факторов профессионального стресса педагогов СОШ в условиях цифровизации образовательного процесса.

**Ключевые слова:** цифровые технологии, профессиональный стресс, педагоги СОШ, цифровые компетенции.

Профессиональное выгорание может стать причиной снижения мотивации педагога СОШ, в результате этого осознанная деятельность теряет свою ценность, педагог становится апатичен по отношению к своим профессиональным обязанностям и весь труд сводится к минимуму [2].

Для того чтобы более детально разобраться в проблеме профессионального стресса, необходимо провести эмпирическое исследование данного психологического явления.

Для проведения нашей исследовательской работы было задействовано 40 педагогов, применяющих в своей работе цифровые технологии.

На данном этапе исследования необходимо было изучить факторы возникновения профессионального стресса у педагогов СОШ в условиях цифровизации их деятельности.

При анализе результатов, полученных с помощью методики оценки профессионального стресса Мак-Лина, получилось распределить участников исследования по группам, демонстрирующим уровень подверженности организационному стрессу [1]. Ниже представлены результаты,

демонстрирующие распределение респондентов по следующим уровням профессионального стресса: высокий (от 50 и выше), средний (40-49), низкий (ниже 39) (рис. 1). Чем выше показатель организационного стресса, тем меньше толерантность. Таким образом, мы выделяем три группы: 50 % – высокий показатель организационного стресса (20 человек); 17,5 – средний показатель (7 человек); 32,5 – низкая подверженность организационному стрессу (13 человек).



**Рис. 1.** Результаты диагностики организационного стресса

В результате дальнейшей комплексной оценки проявлений профессионального стресса был использован тест «Уверенность в себе» Д.Я. Райгородского, который выявил, что у респондентов с низким уровнем подверженности организационному стрессу наблюдается высокий уровень уверенности в себе среди 8 исследуемых ( $\approx 25\%$ ), респонденты, показатели подверженности профессиональному стрессу которых являются средними, обладают ярко выраженной потребностью быть уверенным в себе 17 респондентов ( $\approx 43\%$ ). Также значимую потребность в самоуверенности

продемонстрировали 8 человек ( $\approx 20\%$ ), 5 участников исследования обладают очень высокой потребностью быть уверенным в себе ( $\approx 13\%$ ).

Анализ полученных результатов эмпирического исследования позволил выявить наличие корреляционной связи между подверженностью организационному стрессу и уровнем уверенности педагога в себе (табл. 1).

Таблица 1

**Взаимосвязь показателей организационного стресса и уверенности в себе**

**Корреляции**

			Оргстресс	Уверенность
Ро Спирмена	Оргстресс	Козфициент корреляции	1,000	,892**
		Знач. (двухсторонняя)	.	,000
		N	40	40
	Уверенность	Козфициент корреляции	,892**	1,000
		Знач. (двухсторонняя)	,000	.
		N	40	40

По результатам корреляционного анализа мы установили, что организационный стресс и уверенность педагога имеют прямую значимую корреляцию на уровне  $r=0,892$ .

Мы можем предположить, что высокому влиянию профессионального стресса подвержены педагоги, которые не уверены в своих навыках, что создает затруднения в процессе осуществления преподавательской деятельности в условиях цифровизации. Это, в свою очередь, обуславливает необходимость повышения личной уверенности путем формирования цифровых компетенций, а также повышения самоуверенности [4].

В ходе дальнейшего исследования нами были изучено копинг-поведение в стрессовых ситуациях, которое в нашем исследовании рассматривается как модель определенных действий, направленных на снижения уровня

профессионального стресса педагога в условиях цифровизации образовательного процесса.

В результате исследования копинг-поведения педагога в стрессовых ситуациях при помощи методики «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (адаптированный вариант Т.А. Крюковой) были получены следующие данные (см. рис. 2). Проблемно-ориентационный копинг (ПОК):  $\approx 23\%$  респондентов показали высокий уровень (9 человек),  $\approx 58\%$  средний (23 человека) и  $\approx 20\%$  низкий (8 человек). Эмоционально-ориентационный копинг (ЭОК):  $\approx 68\%$  респондентов продемонстрировали высокий уровень эмоциональной отвлеченности (27 человек), в то время как  $\approx 33\%$  показали средний уровень (13 человек). Копинг, ориентированный на избегание (КОИ):  $\approx 65\%$  респондентов в результате тестирования продемонстрировали высокий уровень ориентированности на избегание (26 человек),  $32,5\%$  испытуемых показали средний уровень (13 человек),  $\approx 3\%$  низкий (1 человек). Копинг «Отвлечение»:  $32,5\%$  высокий (13 человек),  $55\%$  средний (22 человека),  $\approx 13\%$  низкий уровень (5 человек). Копинг «Социальное отвлечение»: по данной шкале респонденты показали следующие результаты:  $\approx 20\%$  высокий уровень (8 человек),  $\approx 38\%$  средний уровень (17 человек), среди  $\approx 43\%$  испытуемых выявлен низкий уровень социального отвлечения (17 человек).

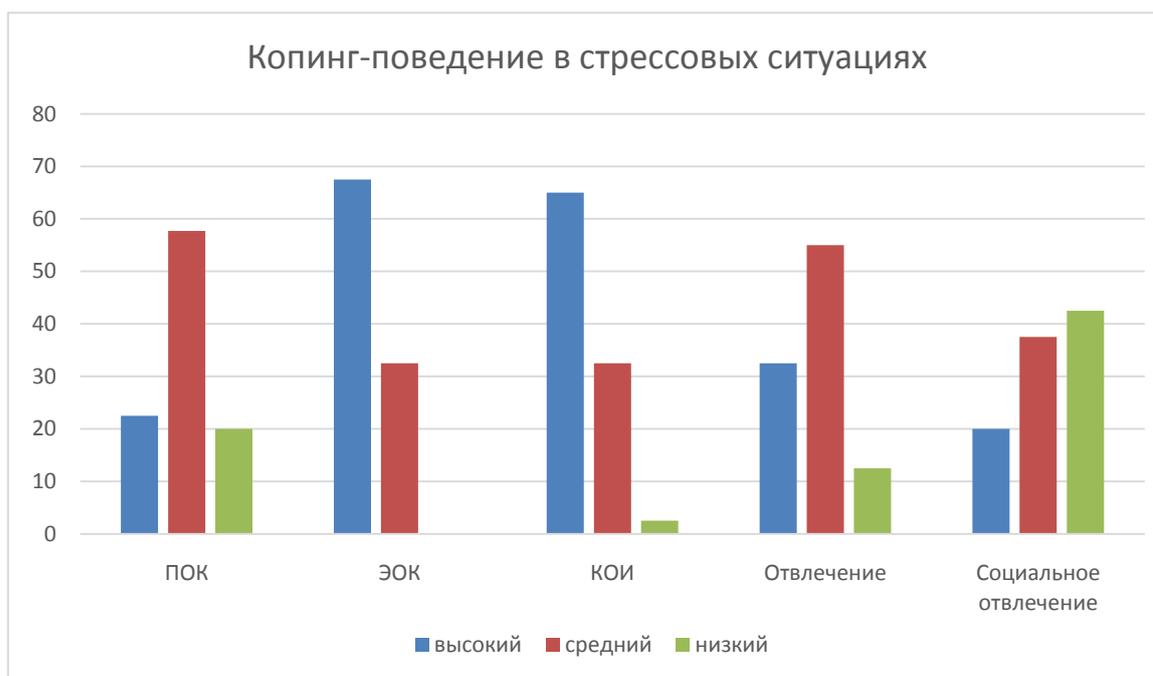


Рис. 2. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях

В процессе анализа полученных результатов были обнаружены корреляционные связи между показателями организационного стресса и копинг-стратегиями (табл. 2).

Таблица 2

**Корреляционные связи между показателями организационного стресса и копинг-стратегиями**

			Корреляции					
			Организац ионный стресс	проблемно-ориентационный	эмоционально-ориентационный	копирования	отвлечение	социальное отвлечение
Рo Спирмена	Организац ионный стресс	Кoэффициент корреляции	1,000	-,308	-,248	-,208	,380*	,145
		Знач. (двухсторонняя)	.	,053	,123	,198	,016	,372
		N	40	40	40	40	40	40

Характеристики коррелируют с организационным стрессом следующим образом:

- Проблемно-ориентационный копинг  $r=-0,308$ ;
- Эмоционально-организационный копинг  $r=-0,248$ ;

- Стратегия «Избегания»  $r=-0,208$ ;
- Стратегия «Отвлечение»  $r=0.380$ ;
- Стратегия «Социальное отвлечение»  $r=0,145$ .

Опираясь на полученные результаты корреляционного анализа, мы можем предположить, что проблемно-ориентационный копинг наиболее часто можно наблюдать среди сотрудников, которые наименее подвержены профессиональному стрессу. Поэтому они, испытывая напряжение, могут сохранять спокойствие и концентрацию на выполнение поставленной задачи.

Незначительная корреляционная связь имеется между эмоционально-ориентационным копингом и организационным стрессом, что можно наблюдать среди сотрудников с низким уровнем профессионального стресса. Это объясняется тем, что в процессе выполнения тяжелой работы для избежания пустой траты личностных ресурсов педагог может сделать паузу, чтобы проанализировать личностный потенциал, что позволит менее затратно решить поставленную задачу.

Между копинг-стратегией избегания и организационным стрессом есть слабая обратная корреляционная связь, что является показателем того, что педагоги с небольшим уровнем организационного стресса во время своей работы деликатно продумывают свои действия [3]. Это позволяет им предотвратить возможность появления проблемной ситуации, которая приведет к повышенному уровню нагрузки. Прямая корреляционная связь была также установлена между копинг-стратегией отвлечения и организационным стрессом. Мы можем предположить, что сотрудники, наиболее подверженные профессиональному стрессу, сталкиваются с тяжелой и энергозатратной задачей и предпочитают переключиться на менее тяжелую работу, что создает некоторые сложности, создавая возможность возникновения ситуации, когда самую тяжелую задачу необходимо будет решить в «сжатые» сроки. Так же была установлена слабая корреляционная связь между социальным отвлечением и организационным стрессом.

Опираясь на полученные данные, мы можем предположить, что педагоги, работающие в условиях цифровизации образовательного процесса, цифровая компетентность которых развита, во время интенсивной нагрузки наиболее ориентированы на поиск решения поставленной задачи, нежели педагоги, не обладающие должным набором знаний и навыков. Это является большой проблемой, так как недостаток компетенций приводит к повышенной подверженности профессиональному стрессу.

Таким образом, в эмпирической части исследования нам удалось выявить следующее:

- Высокий уровень профессионального стресса является негативной характеристикой субъекта педагогического труда, отрицательно влияющей на его профессиональную деятельность, работу всей образовательной организации в целом;
- Наиболее уверенные в себе педагоги СОШ меньше подвержены профессиональному стрессу, чем те, кто сомневается в своих знания, умениях и навыках;
- Копинг-стратегия «Отвлечение» проявляется среди педагогов СОШ с повышенным уровнем подверженности профессиональному стрессу.

В связи с полученными результатами остро встает вопрос о необходимости проведения профилактики психологических факторов, влияющих на формирование профессионального стресса среди педагогов СОШ.

### Литература

1. Куприянов Р.В., Кузьмина Ю.М. Психодиагностика стресса: практикум. Казань: КНИТУ, 2012.
2. Кухтерина Г.В., Федина Л.В. Стратегии защитно-совладающего поведения педагогов в зависимости от стажа профессиональной деятельности // Мир науки. 2016. Т. 4. № 2.
3. Фестингер Л. Теория когнитивного диссонанса. М.: Филинь, 2000.

4. Филина С. О «синдроме профессионального выгорания» и технике безопасности в работе педагогов и других специалистов социальной сферы // Школьный психолог. 2003. № 36.

© Бюллетень магистранта 2022 год № 3