УДК 159.944

М. В. Дубенко,
факультет психологии и педагогики,
Омский государственный педагогический университет
Научный руководитель: ст. преподаватель О. С. Втюрина

Развитие стрессоустойчивости у педагогических работников с помощью комплексных практик саморегуляции

Аннотация. В статье представлены результаты экспериментального исследования, направленного на оценку эффективности программы развития стрессоустойчивости у педагогических работников. Целью работы являлись разработка и апробация программы развития стрессоустойчивости у педагогических работников на основе комплексных практик саморегуляции. Программа была реализована в формате цифрового челленджа продолжительностью три недели с использованием интерфейса Telegram-бота.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, саморегуляция, педагогические работники, цифровой челлендж, профессиональный стресс, Telegram-бот.

Актуальность проблемы развития стрессоустойчивости педагогических работников обусловлена требованиями Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 42) [4] и Концепцией развития системы психолого-педагогической помощи в сфере образования до 2030 г. [3] Масштабные опросы фиксируют симптомы выгорания: 82 % российских учителей испытывают симптомы профессионального выгорания уже к концу учебного года [1]. При этом запрос на психологическую помощь часто остается нереализованным из-за дефицита времени и ресурсов.

Профессиональный стресс педагогов носит хронический характер и связан с интенсивным общением, высокой ответственностью за результаты обучения, дефицитом времени, бюрократической нагрузкой и постоянными реформами системы образования. Длительное воздействие этих факторов приводит к эмоциональному истощению, снижению мотивации и ухудшению качества образовательного процесса [5]. В связи с этим особое значение приобретают комплексные практики саморегуляции, сочетающие телесные, когнитивные и релаксационные техники. Такие практики позволяют педагогам самостоятельно управлять психофизиологическим состоянием и формировать устойчивые адаптивные навыки.

С целью проверки эффективности указанного подхода было проведено экспериментальное исследование на базе Центра непрерывного профессионального развития работников системы образования Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения «Международный детский центр «Артек»». В выборку вошел 81 педагог (91,4 % женщины, преимущественно со стажем работы от 4 до 20 лет и более, представители общеобразовательных школ и системы среднего профессионального образования). Исследование включало констатирующий этап диагностического исследования, трехнедельный развивающий этап в формате цифрового челленджа «Ресурс» через Telegram-бот и контрольное диагностическое исследование.

На констатирующем этапе проведенного исследования выявили, что 44,5 % педагогов имеют средний и высокий уровень стресса (данные опросника DASS-21), а результаты 76,5 % педагогов находятся в зоне среднего и высокого профессионального стресса (данные опросника К. Вейсмана).

Программа цифрового челленджа построена на интегративной трехкомпонентной модели саморегуляции: телесный уровень (дыхательные упражнения, растяжка, заземление), когнитивный уровень (рефрейминг, позитивные аффирмации, самоинструкции) и релаксационный уровень (краткие медитации и визуализации) [2]. Каждый день челленджа включал одно упражнение, состоящее из блоков каждой категории; седьмой день каждой недели был посвящен рефлексии. Telegram-бот обеспечивал автоматизированную доставку заданий, напоминания, фиксацию выполнения

© Дубенко М. В., 2026



Показатели уровня стресса и стрессоустойчивости у педагогов на констатирующем и контрольном этапах исследования

и конфиденциальность, что сделало программу доступной без отрыва от профессиональной деятельности.

После завершения трехнедельной программы зафиксирована выраженная положительная динамика, представленная на рисунке.

Итоги контрольного среза позволили сделать вывод о позитивных изменениях. По результатам опросника DASS-21 зафиксирована положительная динамика: доля педагогов с минимальным и низким уровнем стресса увеличилась с 50,6 % до 69,1 %. Отмечено значительное снижение числа респондентов с высокими и крайне высокими показателями дистресса — с 24,7 % (20 человек) до 6,2 % (5 человек). Полученные изменения статистически значимы (Тэмп ≤ Ткр при p ≤ 0,01), что подтверждает эффективность примененных техник.

По данным опросника К. Вейсмана на 63,2 % (с 19 до 31 человека) увеличилось количество педагогов с низким уровнем профессионального стресса (Тэмп ≤ Ткр при p ≤ 0,05). Вместе с тем у 58 % респондентов сохраняется умеренный уровень стресса. Это позволяет предположить, что реализованная программа способствует снижению субъективного переживания профессиональных нагрузок, однако не устраняет объективные организационные стресс-факторы (интенсивность труда, высокая отчетность), что требует дополнительных изменений на уровне управления.

Наиболее показательные результаты получены по методике самооценки стрессоустойчивости: доля педагогов, оценивающих свою стрессоустойчивость как низкую, возросла с 18,5 % до 49,4 %. Данный парадокс на фоне улучшения объективных показателей может быть интерпретирован не как неудачная интервенция, а как следствие развития рефлексивных способностей участников. Педагоги научились точнее дифференцировать свое состояние, что привело к повышению адекватности и объективности самооценки. Мы рассматриваем этот этап как критически важный для перехода от неосознаваемого дистресса к состоянию, поддающемуся произвольной регуляции.

Таким образом, проведенное исследование подтвердило эффективность разработанной программы цифрового челленджа как доступного и научно обоснованного инструмента развития стрессоустойчивости педагогов. Интеграция телесных, когнитивных и релаксационных практик в формате системного цифрового челленджа позволяет достичь как оперативного снижения симптомов дистресса, так и долгосрочного формирования осознанных копинг-стратегий. Предложенный подход может быть внедрен в систему профессионального развития педагогов на региональном и федеральном уровнях для сохранения их психологического благополучия и профилактики эмоционального выгорания.

1. 82% российских учителей чувствуют выгорание в конце учебного года // ЯКласс на vc.ru : [сайт]. — URL: https://vc.ru/id418697/431004-82-rossiiskih-uchitelei-chuvstvuyut-vygoranie-v-konce-uchebnogo-goda (дата обращения: 12.09.2025).

2. *Алёхин А. И.* Методы саморегуляции психических состояний как способы борьбы со стрессом // Молодой ученый. — 2019. — № 2 (240). — С. 315–317. — URL: https://moluch.ru/archive/240/55382 (дата обращения: 27.10.2025).

3. О направлении Концепции и плана: Письмо Минпросвещения России от 01.07.2024 № ДГ-1105/07 // Консорциум Кодекс : [Электронный фонд]. —URL: https://docs.cntd.ru/document/1306823022?ysclid=mmuzsemey209760491 (дата обращения: 27.10.2025).

4. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон № 273-ФЗ: принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года: одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года: вступил в силу 1 сентября 2013 года // Президент России : [сайт]. ——URL: http://www.kremlin.ru/acts/bank/36698 (дата обращения: 15.03.2026).

5. *Одинцова М. А.* Психология стресса: учебник и практикум для вузов. — М. : Юрайт, 2026. — 266 с.