

# Стрессоустойчивость и профессиональное развитие педагогов



Исследование психофизиологических показателей учителей, совмещающих работу с обучением во взрослом возрасте

Зинатуллина Азалия Маратовна, кандидат психологических наук,  
доцент кафедры научных основ экстремальной психологии факультета  
«Экстремальная психология» ФГБОУ МГППУ

# Контекст и актуальность

В условиях парадигмы непрерывного образования возрастает число взрослых, совмещающих профессиональную деятельность с обучением. Педагоги в силу высокой профессиональной нагрузки представляют особо уязвимую группу.

Совмещение труда и учебы создает **риск хронического стресса, профессионального выгорания и ухудшения физиологических показателей здоровья.**



# Цель и гипотеза исследования

## Цель

Выявить особенности стрессоустойчивости в профессиональном развитии педагогов, совмещающих работу с обучением во взрослом возрасте, и сравнить их психофизиологические показатели с другими профессионалами

## Гипотеза

Педагоги, продолжающие обучение, будут демонстрировать более высокие показатели стрессоустойчивости как профессионально обусловленной характеристики, однако это будет сопряжено с более выраженными негативными психофизиологическими показателями

# Методы и материалы

01

## Выборка

63 человека, совмещающих работу и обучение в магистратуре

03

## Диагностика

Биологический возраст (Войтенко), психологический возраст (Абульханова, Березина), стрессоустойчивость (Шрайнер, Холмс и Раге), нервно-психическая устойчивость («Прогноз»), умственная работоспособность (Крепелин)

02

## Группы

Педагоги (n=39, средний возраст 33) и специалисты интеллектуального труда (n=24, средний возраст 37,6)

04

## Анализ

t-критерий Стьюдента и корреляционный анализ по Спирмену

# Ключевые результаты

7.1

Индекс биологического старения

У педагогов (БВ-ДБВ), указывает на выраженное опережающее старение организма

-0.04

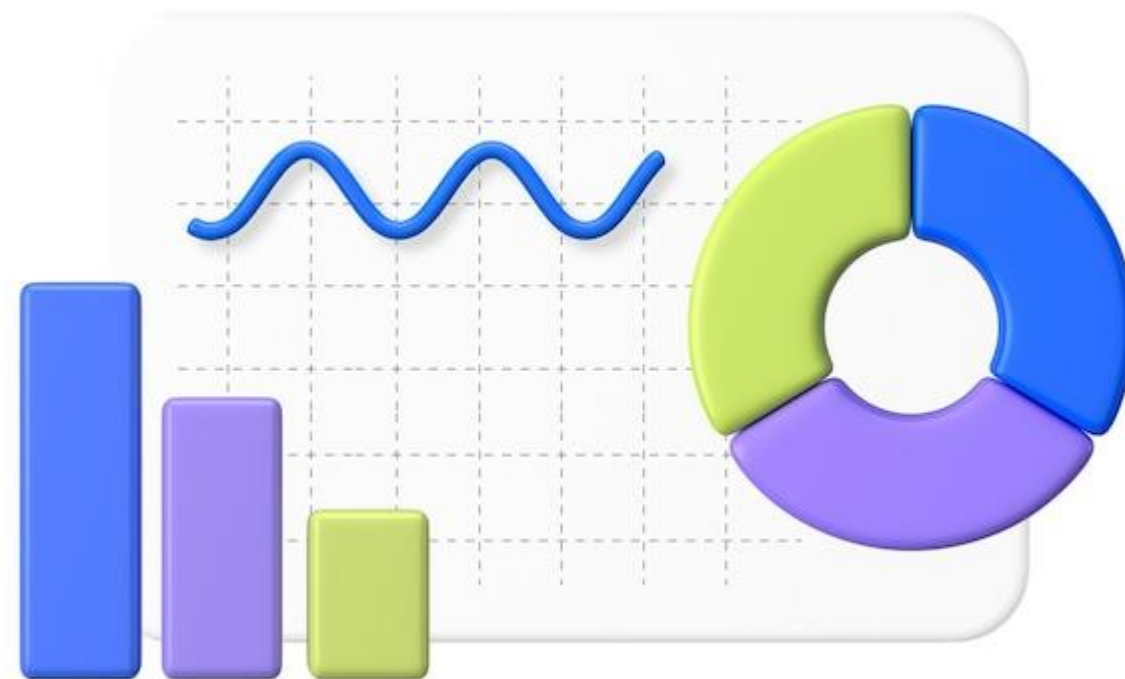
Норма старения

У специалистов интеллектуального труда, соответствует статистической норме

33

Средний возраст педагогов

Календарный возраст участников исследования



# Сравнительный анализ показателей

## Педагоги

- Биологический возраст: 43,7
- Психологический возраст: 34,9
- Индекс психологического старения: 2,1
- Стрессоустойчивость (Шрайнер): 4,1
- Нервно-психическая устойчивость: 21,3
- Умственная работоспособность: 216,0

## Специалисты

- Биологический возраст: 39,1
- Психологический возраст: 40,7
- Индекс психологического старения: 3,2
- Стрессоустойчивость (Шрайнер): 3,5
- Нервно-психическая устойчивость: 24,0
- Умственная работоспособность: 207,0

# Корреляционный анализ



Биологический возраст ↑

Опережающее старение организма



Стрессоустойчивость ↓

Снижение адаптационных ресурсов



Нервно-психическая  
неустойчивость ↑

Рост эмоциональной уязвимости

В группе педагогов выявлены значимые связи: чем выше биологический возраст, тем ниже показатели стрессоустойчивости и выше показатели нервно-психической неустойчивости.

# Выводы

Подтверждение гипотезы

Предположение о наличии у педагогов выраженной негативной психофизиологической «цены» за совмещение профессиональной и учебной деятельности нашло подтверждение

Ускоренное старение

Более высокий индекс биологического старения указывает на его ускорение, что сказывается на ухудшении показателей функционирования организма

Механизм истощения

Выявленная корреляция между биологическим возрастом и стрессоустойчивостью указывает на существование внутреннего механизма истощения ресурсов



# Практическая значимость



## Мониторинг здоровья

Регулярный контроль объективных показателей здоровья, в первую очередь биологического возраста



## Обучение техникам

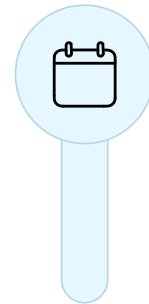
Методы, направленные на компенсацию физиологической цены стресса: психофизиологическая саморегуляция, методы самопомощи, повышение внутренних психологических ресурсов



## Культура управления

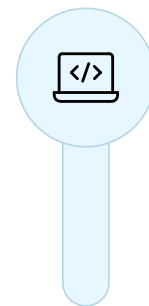
Формирование культуры управления энергией и здоровьем как основы профессионального долголетия

# Перспективы дальнейших исследований



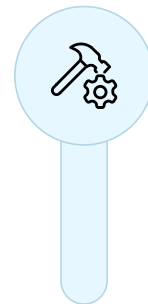
## Лонгитюдные исследования

Проведение долгосрочных исследований для установления причинно-следственных связей



## Валидация программ

Разработка и валидация комплексных программ поддержки для работающих педагогов



## Внедрение

Внедрение разработанных комплексных программ поддержки в систему непрерывного образования

Благодарю за внимание!

