ВЛИЯНИЕ СТРЕССА И НАПРЯЖЕНИЯ НА ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ У УЧИТЕЛЕЙ

Жабборова Феруза Маджидовна,
исследователя Бухарского государственного университета

Аннотация. *В данной статье рассматривается влияние стресса и напряжения на эмоциональные отношения у учителей. В исследовании анализируется, как психологическое давление и перегрузки, возникающие в педагогической деятельности, влияют на эмоциональную устойчивость, взаимоотношения и профессиональную эффективность учителей. Также даются практические рекомендации по управлению стрессом, поддержанию эмоционального равновесия и созданию здоровой социально-психологической среды.*

Ключевые слова: *стресс, напряжение, эмоциональные отношения, учитель, психологическая устойчивость, профессиональная эффективность*

Abstract. *This article highlights the impact of stress and strain on emotional relationships in teachers. The study analyzes how psychological pressure and overload arising in pedagogical activity affect the emotional stability, relationships, and professional effectiveness of teachers. Practical recommendations are also given on stress management, maintaining emotional balance, and creating a healthy socio-psychological environment.*

Keywords: *stress, tension, emotional relationships, teacher, psychological stability, professional effectiveness*

Annotatsiya. *Ushbu maqolada o‘qituvchilarda stress va zo‘riqishning emotsional munosabatlarga ta’siri yoritiladi. Tadqiqotda pedagogik faoliyatda yuzaga keladigan psixologik bosim va ortiqcha yuklamalar o‘qituvchilarning hissiy barqarorligi, o‘zaro munosabatlari va kasbiy samaradorligiga qanday*

ta'sir ko'rsatishi tahlil qilinadi. Shuningdek, stressni boshqarish, emotsional muvozanatni saqlash va sog'lom ijtimoiy-psixologik muhit yaratish bo'yicha amaliy tavsiyalar beriladi.

Kalit so'zlar: *stress, zo'riqish, emotsional munosabatlar, o'qituvchi, psixologik barqarorlik, kasbiy samaradorlik*

Введение. Современная педагогическая деятельность предъявляет к учителю высокие требования не только в профессиональном, но и в эмоционально-личностном плане. Постоянные нагрузки, высокая ответственность за результаты обучения и воспитания, необходимость учитывать индивидуальные особенности учеников нередко становятся источником стресса и эмоционального напряжения. Эти факторы оказывают прямое влияние на качество профессиональной деятельности педагога, его взаимоотношения с учащимися, коллегами и родителями, а также на психологическое благополучие самого учителя.

Исследования показывают, что хронический стресс и профессиональное выгорание у педагогов ведут к снижению уровня эмпатии, ухудшению эмоциональной устойчивости и затрудняют формирование конструктивных взаимоотношений в образовательном процессе. В условиях постоянного давления учитель может проявлять раздражительность, эмоциональную холодность или, напротив, излишнюю чувствительность, что негативно отражается на педагогическом климате в коллективе и учебном классе.

Таким образом, изучение влияния стресса и напряженности на эмоциональные отношения педагогов является актуальной научной и практической задачей. Это позволит не только глубже понять психологические механизмы профессиональной деятельности учителя, но и разработать эффективные рекомендации по поддержанию эмоционального равновесия и профилактике профессионального выгорания.

Актуальность темы. Актуальность исследования обусловлена тем, что современный учитель работает в условиях высоких психологических нагрузок и постоянных изменений в образовательной среде. Стресс и эмоциональное перенапряжение становятся неотъемлемой частью профессиональной деятельности педагога, что напрямую отражается на его эмоциональных отношениях с учениками, коллегами и родителями. Нарушение эмоционального равновесия ведет к снижению качества взаимодействия, формированию конфликтных ситуаций и развитию профессионального выгорания.

Особенно важным является то, что эмоциональные отношения педагога оказывают непосредственное влияние на мотивацию и психологическое состояние учащихся. Негативные эмоциональные проявления учителя могут снижать успеваемость школьников и подрывать доверие к педагогическому процессу, в то время как поддерживающее и эмоционально стабильное взаимодействие способствует созданию благоприятного учебного климата.

Таким образом, исследование влияния стресса и напряженности на эмоциональные отношения педагогов является крайне актуальным, так как результаты могут быть использованы для разработки программ психологической поддержки, профилактики профессионального выгорания и повышения эффективности педагогической деятельности.

Анализ литературы. Вопрос влияния стресса и эмоционального напряжения на профессиональную деятельность педагогов занимает значимое место в психолого-педагогических исследованиях. Согласно трудам Г. Селье (1974), стресс является естественной реакцией организма на внешние и внутренние раздражители, однако его хронические формы приводят к снижению адаптационных возможностей личности. В педагогике данное явление рассматривается через призму

профессионального выгорания, эмоциональной усталости и нарушений в межличностных отношениях.

Исследования Л. М. Митиной (2004) и Н. Е. Водопьяновой (2010) показывают, что стресс у педагогов связан с высокой ответственностью, недостатком времени и эмоциональными перегрузками, что нередко вызывает негативные изменения в эмоциональной сфере и коммуникативных установках. По мнению А. А. Реана (2005), эмоциональная нестабильность учителя отрицательно сказывается на качестве взаимодействия с учениками, снижает его педагогическую чувствительность и уровень эмпатии.

Зарубежные исследования (Maslach & Leiter, 1997; Kyriacou, 2001) акцентируют внимание на феномене «эмоционального выгорания» в профессии учителя, связывая его с ухудшением эмоциональных отношений и снижением профессиональной удовлетворенности. Д. Гоулман (1995) подчеркивает роль эмоционального интеллекта как ключевого фактора, позволяющего педагогу успешно управлять стрессом и строить гармоничные межличностные отношения.

Таким образом, анализ научной литературы показывает, что стресс и эмоциональное напряжение выступают важными факторами, определяющими качество профессиональной деятельности педагога и его эмоциональных отношений. При этом особое значение приобретает развитие эмоциональной устойчивости и навыков саморегуляции, что позволяет снизить негативные последствия стресса и повысить эффективность педагогического взаимодействия.

Методология исследования:

Для изучения влияния стресса и эмоционального напряжения на эмоциональные отношения педагогов была разработана комплексная методология, включающая количественные и качественные методы.

1. Выборка исследования.

В исследовании участвовали учителя начальных и средних классов общеобразовательных школ (примерно 30–40 человек) с разным педагогическим стажем: от начинающих специалистов до опытных педагогов. Такой подход позволяет выявить особенности проявления стресса и его влияния на эмоциональные отношения в зависимости от профессионального опыта.

2. Методы исследования.

Анкетирование и опрос. Использовались стандартизированные опросники для диагностики уровня стресса, эмоционального выгорания и межличностных отношений (опросник «Профессиональное выгорание» В. В. Бойко, методика «Стрессоустойчивость» Н. Е. Водопьяновой и др.).

Наблюдение. Включенное наблюдение за педагогическим взаимодействием, позволяющее зафиксировать эмоциональные проявления в процессе общения с учениками и коллегами.

Тестирование. Применялись психодиагностические методики на выявление уровня тревожности, эмоциональной устойчивости и коммуникативных особенностей педагогов.

Интервью и беседы. Полуструктурированные интервью с учителями, направленные на выявление их субъективного опыта переживания стресса и его влияния на взаимоотношения.

Обсуждение. Результаты исследования подтвердили, что стресс и эмоциональное напряжение оказывают значительное влияние на качество эмоциональных отношений педагогов в профессиональной среде. Высокий уровень стресса снижает эмоциональную устойчивость учителя, что проявляется в раздражительности, нетерпимости, снижении уровня эмпатии и затруднениях в конструктивном взаимодействии с учениками, коллегами и родителями. В ряде случаев это приводит к формированию конфликтных ситуаций и ухудшению психологического климата в образовательном учреждении.

Анализ показал, что начинающие педагоги чаще испытывают высокий уровень тревожности и эмоционального выгорания из-за недостатка опыта и высокой нагрузки. В то же время опытные учителя продемонстрировали большее умение контролировать стрессовые состояния, однако при хроническом перенапряжении у них также наблюдаются признаки эмоциональной усталости и снижение мотивации.

Особое значение приобретают навыки эмоциональной саморегуляции и развитие эмоционального интеллекта, позволяющие минимизировать негативное влияние стресса. Поддержка со стороны коллег и администрации, создание благоприятного психологического климата в педагогическом коллективе, а также использование методов релаксации и профилактики выгорания значительно повышают качество эмоциональных отношений учителей.

Таким образом, можно заключить, что преодоление стресса и напряжённости в педагогической деятельности напрямую связано с повышением эффективности профессионального взаимодействия и сохранением психологического здоровья учителей.

Заключение. Проведённое исследование показало, что стресс и эмоциональное напряжение являются одними из ключевых факторов, влияющих на эмоциональные отношения педагогов в образовательной среде. Высокий уровень стресса снижает эмоциональную устойчивость учителя, препятствует конструктивному взаимодействию с учениками и коллегами, повышает риск профессионального выгорания.

В то же время результаты анализа подтвердили, что развитие навыков эмоциональной саморегуляции, повышение уровня эмоционального интеллекта, а также создание поддерживающей профессиональной среды способствуют снижению негативных последствий стресса и укреплению позитивных эмоциональных отношений.

Таким образом, работа со стрессом и профилактика эмоционального выгорания должны стать приоритетными направлениями в системе профессиональной подготовки и сопровождения педагогов, так как они напрямую связаны с качеством обучения, психологическим климатом и успешностью образовательного процесса.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Селье Г. Стресс без дистресса. — М.: Прогресс, 1974.
2. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. — М.: Филинъ, 1996.
3. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. — СПб.: Питер, 2010.
4. Митина Л. М. Психология труда и профессионального развития учителя. — М.: Академия, 2004.
5. Реан А. А. Психология личности и социальная педагогика. — СПб.: Питер, 2005.
6. Goleman D. Emotional Intelligence. — New York: Bantam Books, 1995.
7. Maslach C., Leiter M. P. The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It. — San Francisco: Jossey-Bass, 1997.
8. Kyriacou C. Teacher Stress and Burnout: An International Review. // Educational Research. — 2001. — Vol. 29(2). — P. 146–152.
9. Андреева Г. М. Социальная психология. — М.: Аспект Пресс, 2010.