

УДК 37.015.3

НАПРЯЖЕННЫЕ СИТУАЦИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ КАК ПРОБЛЕМА ИССЛЕДОВАНИЯ

© 2025 Н. А. Подымов

*доктор психологических наук, профессор кафедры психологии образования института
педагогике и психологии
e-mail: pod_na@mail.ru*

Московский педагогический государственный университет

В статье представлен теоретический анализ изучения напряженных ситуаций в профессиональной деятельности учителя. Изложены факторы, влияющие на возникновение напряженных ситуаций в профессиональной деятельности педагога. Актуализируется проблема исследования напряженных ситуаций педагогов при выполнении деятельности в условиях неопределенности.

Ключевые слова: психология кризисных ситуаций, профессиональная деятельность педагога, напряженная ситуация, виды кризисных ситуаций, факторы влияния на возникновение напряженных ситуаций педагогов.

STRESSFUL SITUATIONS IN THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF A TEACHER AS A RESEARCH PROBLEM

© 2025 N. A. Podymov

*Doctor of Psychological Sciences, Professor of the Department of Educational Psychology
of the Institute of Pedagogy and Psychology
e-mail: pod_na@mail.ru*

Moscow Pedagogical State University

The article presents a theoretical analysis of the study of stressful situations in the professional activity of a teacher. The factors influencing the occurrence of stressful situations in the professional activity of a teacher are described. The problem of studying teachers' stressful situations when performing activities in conditions of uncertainty is being actualized.

Keywords: psychology of crisis situations, professional activity of a teacher, stressful situation, types of crisis situations, factors influencing the occurrence of stressful situations of teachers.

Педагог в своей профессиональной деятельности сталкивается с большим количеством ситуаций, вызывающих определённые эмоциональные реакции, переживания, затруднения. Его работа характеризуется постоянными нервно-эмоциональными нагрузками, напряжёнными психоэмоциональными состояниями, так как в ней заключена большая социальная значимость, мотивационная и личностная ответственность за педагогическую деятельность. Педагогу постоянно приходится выстраивать различные варианты взаимодействия объективных профессиональных требований и субъективных возможностей и способностей человека. Особенно актуальным это становится при организации педагогической деятельности в кризисных ситуациях.

В современной педагогической психологии существует несколько ключевых понятий, которыми описываются критические ситуации, являющиеся предпосылкой возникновения психологических затруднений (барьеров деятельности) [5].

Педагогическая деятельность нередко сопряжена с возникновением сложных ситуаций, оказывающих травмирующее воздействие на преподавателей. Для минимизации негативного влияния таких ситуаций и обеспечения психологического благополучия педагогов необходимо внедрение комплексного подхода. В его основе должны лежать два ключевых аспекта – разработка и реализация более эффективных стратегий саморегуляции, а также своевременное оказание квалифицированной психологической помощи.

Владение приемами саморегуляции позволяет педагогам адаптироваться к стрессовым ситуациям, контролировать свои эмоции и принимать взвешенные решения. К таким приемам относятся техники релаксации, управление вниманием, позитивное мышление и другие. Психологическая помощь, в свою очередь, предоставляет педагогам возможность проработать травмирующие ситуации, выработать новые стратегии поведения и обрести эмоциональную устойчивость.

Важно подчеркнуть, что педагоги обладают способностью изменить восприятие кризисной ситуации. Переосмысление ее как неотъемлемой части жизни, с которой сталкиваются все люди, может помочь им принять ее и найти в ней новые возможности для роста и развития.

Таким образом, сочетание эффективных стратегий саморегуляции и квалифицированной психологической поддержки является залогом успешного преодоления трудных ситуаций педагогами, сохраняя их профессиональное и личностное благополучие.

При выполнении педагогической деятельности возникают различные критические ситуации, вызывающие чувство тревоги, беспокойство, стресс. Эти ситуации могут быть связаны как с внешними факторами, так и с внутренними особенностями личности педагога.

Под «напряженной ситуацией» следует понимать такое усложнение условий деятельности, которое приобретает для личности особую значимость. Сложные объективные условия деятельности трансформируются в напряженную ситуацию лишь тогда, когда они воспринимаются, понимаются и оцениваются людьми как трудные, опасные.

Ситуация приобретает для педагога особую значимость, когда её отдельные элементы воспринимаются им как угрожающие профессиональному статусу, самооценке или ценностным ориентирам. Именно эта субъективная оценка ситуации и становится ключевым фактором возникновения психической напряженности [8].

Характерной чертой любой напряженной ситуации в педагогической деятельности является возникновение или наличие проблемы, которая представляет собой определённую сложность для педагога. Невозможность или затрудненность её решения и порождает состояние напряженности.

Каждая напряженная ситуация, независимо от её специфики, может быть охарактеризована рядом общих признаков. К ним относятся: неожиданность, внезапность возникновения, а также нарушение устоявшихся стереотипов деятельности.

Например, рассмотрим ситуацию, когда в ходе урока внезапно заболевает ученик. Такое событие непредсказуемо и требует от педагога немедленной реакции. Учитель должен быстро перестроиться, оказать первую помощь, успокоить остальных учащихся и найти оптимальное решение для продолжения урока.

В данной ситуации мы наблюдаем все три характерных признака: неожиданность (заболевание ученика), внезапность (происходит во время урока) и нарушение стереотипов (педагог вынужден отступить от запланированного плана).

Важно отметить, что напряжённые ситуации могут быть вызваны различными факторами: конфликтами между учениками, сложными поведенческими проблемами, нарушением дисциплины, а также непредвиденными обстоятельствами. При этом состояние напряженности не всегда носит негативный характер. В определенных пределах оно может мотивировать педагога на поиск новых решений, активизацию творческого потенциала и повышение эффективности деятельности. Однако, если интенсивность напряженности превышает адаптивные возможности педагога, это может привести к снижению работоспособности, эмоциональному выгоранию и в конечном счёте к негативным последствиям для всего образовательного процесса.

Поэтому для понимания и преодоления этой проблемы необходимо учитывать не только объективную сложность ситуации, но и индивидуальные особенности педагога: его мотивацию, ценностные установки, способы реагирования на стресс, а также осознанность и осознаваемость своих действий.

В ходе любой деятельности мотивация человека насыщается эмоциями, переплетается с интенсивными переживаниями, играющими ключевую роль в состоянии психической напряженности. Именно поэтому в научной литературе мы встречаем такие понятия, как «эмоциональная напряженность», «аффективное напряжение», «нервно-психическое напряжение», «эмоциональное возбуждение» и «эмоциональный стресс». Все эти термины обозначают состояния эмоциональной сферы личности, характеризующиеся ярко выраженной субъективной окраской переживаний и деятельности.

Однако нельзя свести психическую напряженность исключительно к ее эмоциональным проявлениям. Напряженность может формироваться под воздействием как субъективных, так и объективных факторов.

К субъективным факторам относятся внутренние характеристики индивида, которые определяют его восприятие ситуации и реакцию на нее. К ним, в частности, относят силу мотивации, то есть степень заинтересованности в достижении цели; значимость ситуации для субъекта деятельности, то есть её личное значение и влияние на его ценностную систему; наличие опыта подобных переживаний, что может влиять на предсказуемость и управляемость реакции; ригидность психических функциональных структур, то есть степень их способности к адаптации и перестройке в ответ на изменяющиеся условия.

Объективные факторы, напротив, связаны с внешними обстоятельствами деятельности. К ним относятся неожиданность воздействий, временные ограничения, дефицит информации и другие факторы, вызывающие напряженность у педагога.

Таким образом, степень напряжённости, испытываемой человеком, является результатом сложного взаимодействия субъективных и объективных факторов. Понимание этой взаимосвязи имеет существенное значение для разработки стратегий преодоления напряженности и повышения эффективности педагогической деятельности.

В педагогической деятельности, безусловно, есть достижения и успехи. Однако не стоит забывать о её сложной и многогранной природе. Учитель постоянно сталкивается с различными ситуациями, выход из которых может сопровождаться возникновением эмоционального напряжения, ухудшением самочувствия и снижением работоспособности, а в некоторых случаях даже привести к стрессу.

Повторяемость таких стрессовых ситуаций может заставить учителя усомниться в своих профессиональных способностях, породить чувство педагогической

некомпетентности и даже привести к мысли о непригодности к избранной профессии. В подобных случаях мы имеем дело с психологическими барьерами, затруднениями, которые препятствуют полноценному осуществлению педагогической деятельности [3; 6; 7; 8].

Преодоление этих барьеров является важной задачей как для самих педагогов, так и для системы образования в целом. Необходимы эффективные стратегии поддержки учителей, направленные на развитие их эмоционального интеллекта, повышение стрессоустойчивости и формирование позитивного отношения к сложным ситуациям. Только при таких условиях педагогическая деятельность сможет реализовать свой потенциал в полной мере.

В наши дни всё большее внимание уделяется изучению психологического воздействия напряжённых ситуаций на человека. Накопленный опыт позволил разработать классификацию, охватывающую широкий спектр таких ситуаций.

К числу скоротечных, но не менее острых относятся ситуации, возникающие внезапно и требующие мгновенной реакции: например, резкое столкновение мнений в коллективе или внезапное появление препятствия на пути к цели. Длительные напряжённые ситуации, напротив, характеризуются постоянным воздействием стрессовых факторов. К ним можно отнести длительный период ожидания важного решения или хронические конфликты в педагогическом коллективе. Ситуации с элементами неопределенности вызывают тревогу и беспокойство из-за отсутствия ясной картины будущего. Особую категорию составляют ситуации, требующие готовности к экстремальным действиям. Это может быть стихийное бедствие или аварийная ситуация, где от быстроты и правильности действий педагога зависит жизнь и безопасность детей. Ситуации неожиданности и дефицита времени ставят человека перед необходимостью принимать быстрые решения. Критические ситуации представляют собой крайнюю степень напряжённости и требуют мобилизации всех физических и душевных сил.

В контексте педагогической деятельности классификация, упомянутая выше, указывает на повсеместность различных напряжённых ситуаций. Их неизбежность в профессии педагога делает актуальным вопрос о готовности к ним. Готовность к действиям в таких условиях может быть определена как активное, деятельное состояние личности педагога, адекватно отражающее возможные требования данных ситуаций и выступающее регулятором целесообразного поведения. Она способствует сохранению эффективности деятельности педагога даже при возникновении непредвиденных осложнений, позволяет ему оперативно адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам, принимать взвешенные решения и действовать с максимальной пользой для обучающихся и себя. Развитие такой готовности у педагогов является важнейшим аспектом профессиональной подготовки. Это предполагает не только теоретическое знание возможных проблемных ситуаций, но и отработку практических навыков реагирования на них.

Ранее мы отметили, что на переживание учителем напряжённых ситуаций существенно влияет комплекс взаимосвязанных факторов. К числу таких факторов относятся: высокий уровень профессионального стресса, обусловленный необходимостью поддерживать оптимальную рабочую нагрузку и дефицитом свободного времени; взаимодействие с представителями различных социальных групп – учащимися, родителями и коллегами; ролевая неопределённость, которая проявляется в столкновении многочисленных социально-ролевых ожиданий; восприятие и интерпретация педагогических новшеств. Эти факторы оказывают комплексное воздействие на эмоциональное состояние педагога и его способность эффективно справляться с вызовами профессиональной деятельности [4; 5; 6].

В настоящее время появились новые вызовы и ситуации в профессиональной деятельности педагога, требующие дополнительного рассмотрения. Было выявлено, что ситуация неопределенности вызывает напряженность в деятельности педагога. К одной из таких уникальных ситуаций неопределенности в педагогической деятельности привела пандемия, вызванная Covid-19, затронувшая абсолютно все сферы жизни одновременно. Резкий переход к формату дистанционного обучения всерьез увеличил нагрузку преподавателей. Привычные задачи, такие как проверка домашних заданий, коммуникация с обучающимися, стало выполнять сложнее. Стоит отметить, что поиск новых средств преподавания и освоение нового формата работы сказались на балансе личного и рабочего времени, что усилило переживание стресса [2].

Исследование напряженных ситуаций в условиях быстрого изменения форматов работы в деятельности педагогов является также одной из неизученных проблем в педагогической психологии. В частности, можно выделить такие ситуации, как работа педагога с детьми – вынужденными переселенцами. Взаимодействовать с такими детьми – это «постоянное хождение по лезвию ножа», когда необходимо быстро реагировать на сложившуюся ситуацию, понять личную историю ребенка и найти соответствующий подход к его обучению.

В ситуации длительного проживания в районах боевых действий и на приграничных территориях возникает риск развития травматического стресса самого обучающегося, его семьи и, безусловно, учителя. Все это приводит к существенным изменениям социальной ситуации развития – смене социального окружения, места жительства, адаптации к условиям обучения. Особенно отчетливо обозначен здесь экстремальный фактор угрозы жизни. Процесс адаптации к сложным условиям профессиональной деятельности протекает длительно и носит затяжной характер. Возможны нервно-психические срывы, нарушения функционального состояния педагога. Указанные проблемные области требуют дополнительного изучения.

Подводя итог анализу некоторых теоретических аспектов изучения напряженных ситуаций в профессиональной деятельности педагога, следует отметить актуальные задачи в исследовании данной проблемы.

Большое значение в обеспечении эффективной профессиональной деятельности учителя в напряженной ситуации играет фактор готовности к напряженным и непредвиденным ситуациям.

Одной из проблем является разработка программы оказания психологической помощи учителям в трудных жизненных ситуациях в целом, так как контекст только профессиональной деятельности не исчерпывает понимания всей глубины сопровождения личности учителя, где переплетаются семейные, социальные, профессиональные и личностные проблемы. Здесь должны быть использованы все формы оказания помощи: индивидуальные консультации, телефон доверия, групповые тренинги, профилактические меры (лекции, семинары и практикумы по темам, связанным с психологическим благополучием педагогов).

В результате реализации такой программы учителя приобретут навыки эффективного управления своими эмоциями в напряженных условиях деятельности, способность конструктивно разрешать конфликты и находить оптимальные решения в сложных ситуациях. Глубокое понимание природы кризисных ситуаций в профессиональной деятельности обеспечит педагогу развитие способности предугадать их и управлять своим поведением. Исследование напряженных ситуаций в профессиональной деятельности учителя является важным условием, способствующим повышению профессиональной компетентности и созданию благоприятной атмосферы для успешного развития как педагогов, так и обучающихся.

Библиографический список

1. Анциферова, Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуации и психологическая защита / Л. И. Анциферова // Психологический журнал. – 1994. – Том 15. – № 1. – С. 3–19.

2. Конюхова, Е. Н. Ситуации неопределенности как вызов в деятельности преподавателя / Е. Н. Конюхова, Н. А. Подымов // Образование и педагогическая наука в XXI веке: теоретические и практические аспекты исследований : сборник трудов IV Всероссийской межвузовской научно-практической конференции, Москва, 11 декабря 2021 года. – Москва: Российский новый университет, 2022. – С. 144–147. – EDN NKFZPU.

3. Кузьмина, Н. В. Формирование педагогических способностей / Н. В. Кузьмина. – Ленинград, 1961. – 98 с.

4. Подымов, Н. А. Кризис профессионального развития и факторы его преодоления / Н. А. Подымов // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. – 2022. – № 2(62). – С. 307–313. – URL: https://api-mag.kursksu.ru/api/v1/get_pdf/4492 (дата обращения: 12.11.2024). – EDN UXVEBQ.

5. Подымов, Н. А. Преодоление личностью ценностно-мотивационного конфликта как условие психологической устойчивости / Н. А. Подымов, Э. Э. Сульчинская. – Москва: Московский педагогический государственный университет, 2022. – 191 с. – EDN NQMXXL.

6. Подымов, Н. А. Психологические барьеры в профессиональной деятельности учителя: специальность 19.00.07 «Педагогическая психология»: диссертация ... доктора психологических наук / Николай Анатольевич Подымов. – Москва, 1999. – 390 с. – EDN NLQNR

7. Подымов, Н. А. Теоретические предпосылки исследования психологических затруднений в профессиональной деятельности / Н. А. Подымов, Л. Чжан, Т. Н. Нго // Педагогическое образование: вызовы XXI века : материалы XI Международной научно-практической конференции, посвященной памяти выдающегося ученого – педагога, академика В.А. Сластенина, Москва, 24–25 сентября 2020 года. – Москва: Некоммерческое партнерство «Международная академия наук педагогического образования», 2020. – С. 373–378. – EDN VMHGQC.

8. Подымова, Л. С. Психолого-педагогическая инноватика : личностный аспект / Л. С. Подымова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Издательство Прометей", 2012. – 207 с. – EDN YTGZW.

9. Полякова, Т. С. Анализ затруднений в педагогической деятельности начинающих учителей / Т. С. Полякова. – Москва, 1983. – 128 с.