

**Кибальник Алена Вячеславовна**

канд. пед. наук, доцент

**Федосова Ирина Валерьяновна**

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет»

г. Иркутск, Иркутская область

## **СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ РАБОТНИКАМИ**

***Аннотация:** трудные жизненные ситуации педагогических работников представляют собой события или условия, которые препятствуют нормальной реализации их профессиональной деятельности, создают значительное психологическое напряжение и требуют мобилизации ресурсов для их преодоления. В статье представлены результаты исследования, цель которого – изучение стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций учителями школ и разработка рекомендаций по их совершенствованию. Диагностика показала, что педагоги ежедневно сталкиваются с различными рисками: межличностными конфликтами, высоким уровнем стресса, организационными трудностями и эмоциональными перегрузками. При этом они наиболее часто используют поиск социальной поддержки и проблемно-ориентированные стратегии. Вместе с тем, среди респондентов также выявлены случаи избегания проблем и недостаточной эмоциональной регуляции, что указывает на необходимость целенаправленной работы по развитию навыков преодоления трудностей. Планируется разработка специальной программы для повышения устойчивости педагогов к профессиональным вызовам.*

***Ключевые слова:** трудная жизненная ситуация, педагогические работники, стратегии преодоления трудных жизненных ситуаций.*

Трудные жизненные ситуации педагогических работников являются важным объектом анализа, поскольку профессиональная деятельность педагога сопряжена с высокой степенью ответственности, необходимостью адаптации к изменяющимся условиям и значительными эмоциональными нагрузками. Эффективное преодоление таких ситуаций требует применения специальных стратегий, которые включают как внутренние психологические ресурсы, так и внешнюю поддержку. Несмотря на значительное внимание к этой проблематике в научной литературе [1–5], особенности совладающего поведения педагогов требуют более детального анализа, учитывающего специфику профессиональной среды и индивидуальные факторы.

Актуальность вопроса обусловлена значимостью педагогической профессии для развития общества и необходимостью создания условий, способствующих её устойчивости. Систематическое воздействие стресса, эмоционального выгорания и других негативных факторов на педагогов ведёт к снижению качества образовательного процесса. Современные исследования [2; 4; 11] подчеркивают необходимость анализа стратегий преодоления трудностей, что открывает перспективы для создания программ психологической помощи и предотвращения профессионального выгорания.

Научные подходы к определению понятия «трудная жизненная ситуация» [14] позволяют понять её многофакторный характер. Трудности могут быть обусловлены личностными, профессиональными и внешними обстоятельствами. С теоретической точки зрения, понятие включает как объективные события, так и их субъективную интерпретацию педагогами. Исследования в области психологии и педагогики (И.В. Вець, Т.Ю. Иванова, Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин, А.О. Муругова и др.) подчеркивают значимость когнитивных, эмоциональных и поведенческих стратегий преодоления трудностей, которые применяются в зависимости от индивидуальных характеристик педагога и его опыта.

Характеристика стратегий преодоления трудностей связана с их классификацией по видам. Наиболее распространёнными являются когнитивные, поведен-

ческие и эмоциональные стратегии. Когнитивные стратегии включают переоценку ситуации, поиск решений и прогнозирование возможных последствий. Поведенческие стратегии предполагают использование практических действий, направленных на разрешение трудностей, в то время как эмоциональные направлены на снижение субъективного дискомфорта. Анализ научной литературы [15] показывает, что успешность их применения во многом зависит от профессиональной подготовки педагога, уровня его эмоционального интеллекта и поддержки со стороны коллег и руководства.

На основе исследований современных авторов (Е.А. Домырева, Т.Л. Крюкова, Г.С. Корытова, С.В. Малышко, В.И. Моросанова, О.Л. Писарева и др.) можно предположить, что трудные жизненные ситуации, связанные с профессиональной деятельностью педагогов, включают высокий уровень стресса, вызванный необходимостью сочетания образовательных, воспитательных и административных обязанностей. В современных условиях цифровизации образования добавляется необходимость освоения новых технологий, что увеличивает нагрузку на педагогов. Анализ имеющихся объективных научных данных свидетельствует о том, что трудности также связаны с межличностными конфликтами, отсутствием поддержки в коллективе со стороны сотрудников и администрации и ограниченными возможностями для профессионального роста [3; 6; 7; 9; 12; 13].

Для проверки обозначенных нами предположений было проведено эмпирическое исследование с целью изучения наиболее часто применяемых стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций педагогическими работниками, а также для разработки рекомендаций по их совершенствованию.

В диагностике участвовало 52 учителя средних общеобразовательных школ Иркутской области в возрасте от 22 до 62 лет, представляющих в профессиональной деятельности разные предметные области.

Для сбора данных использовался комплекс диагностического инструментария, включающий опросник копинг-стратегий (WCQ), адаптированный для российского контекста (Т. Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк), позволяющий определить пред-

почтительные способы совладания с трудностями [7; 8]; методика «Оценка профессионального стресса» Вайсмана [10]; интервью, в ходе которого педагоги делились опытом преодоления конкретных профессиональных трудностей и размышляли об эффективности выбранных подходов.

Обобщив собранные данные по каждому методу диагностики, был сделан ряд выводов.

Во-первых, выявлены стратегии преодоления трудных жизненных ситуаций, наиболее часто используемые учителями в профессиональной деятельности и в жизни в целом.

1. Поиск социальной поддержки. Эта стратегия доминировала у 43% респондентов. Педагоги обращались за помощью к коллегам, обсуждали проблемы с администрацией или делились переживаниями в неформальной обстановке. Поиск поддержки был особенно характерен для педагогов со стажем более 10 лет. Например, одна из участниц исследования рассказала, что в случае конфликтов с родителями она всегда обсуждает ситуацию с заместителем директора по воспитательной работе, что помогает ей снизить эмоциональное напряжение.

2. Проблемно-ориентированные стратегии. Применение активных подходов к решению проблем наблюдалось у 37% педагогов. Они планировали свои действия, анализировали ситуацию и предпринимали конкретные шаги для её разрешения. Например, один из учителей математики упомянул, что в случае падения успеваемости учеников он проводит дополнительные консультации, чтобы устранить пробелы в знаниях.

3. Эмоциональная регуляция. Эту стратегию использовали 14% респондентов, в основном педагоги с небольшим стажем работы. Они применяли техники глубокого дыхания, медитации или физической активности для снижения стресса. Одна из участниц отметила, что после особенно сложного рабочего дня она предпочитает прогулку на свежем воздухе или занятия йогой.

4. Избегание. Эта стратегия была характерна для 6% участников. Они предпочитали не замечать проблему или откладывать её решение. Например, молодой

педагог истории признал, что в случае конфликта с родителем учащегося он старается минимизировать контакт, чтобы избежать неприятного разговора.

Во-вторых, определены факторы, влияющие на выбор стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций.

1. Стаж работы. Педагоги с большим опытом чаще использовали конструктивные подходы (поиск социальной поддержки и проблемно-ориентированные стратегии), тогда как молодые специалисты были склонны к избеганию или эмоциональной регуляции.

2. Возраст. Более молодые участники исследования реже обращались за поддержкой коллег, предпочитая самостоятельное решение проблем.

3. Личностные особенности. Уровень эмоционального интеллекта оказывает значительное влияние на выбор стратегий. Педагоги с развитым эмоциональным интеллектом чаще применяли когнитивную переоценку и эмоциональную регуляцию.

4. Поддержка со стороны администрации. Участники, которые чувствовали поддержку руководства, реже выбирали деструктивные стратегии, такие как избегание. Например, один из участников исследования, учитель начальных классов с опытом работы 15 лет, рассказал о конфликте с родителем, который обвинял педагога в предвзятом отношении к ребёнку. Педагог решил ситуацию, организовав совместную встречу с родителем, заместителем директора и психологом. Этот случай демонстрирует успешное использование проблемно-ориентированной стратегии в сочетании с поиском социальной поддержки.

В целом, результаты исследования подтвердили, что педагоги, имеющие доступ к ресурсам (социальным, профессиональным и психологическим), используют более конструктивные стратегии преодоления трудностей. При этом недостаток поддержки, как внутренней, так и внешней, коррелирует с выбором деструктивных стратегий.

В-третьих, было установлено, что.

1. Конструктивные стратегии (поиск поддержки, проблемно-ориентированный подход) являются наиболее эффективными для преодоления трудных жизненных ситуаций педагогами.

2. Развитие эмоционального интеллекта способствует выбору более продуктивных стратегий. Педагоги с высоким уровнем эмоциональной компетентности чаще используют конструктивные стратегии, такие как планирование и поиск социальной поддержки. В то же время, избегающее поведение и отрицание, напротив, связаны с эмоциональным выгоранием и снижением профессиональной эффективности.

Таким образом, трудные жизненные ситуации, связанные с профессиональной деятельностью педагогических работников, являются многофакторным явлением, оказывающим значительное влияние на их профессиональную и личную жизнь. Их анализ позволяет не только понять природу этих трудностей, но и предложить эффективные механизмы их преодоления, способствующие повышению устойчивости педагогов к стрессу и улучшению качества образовательного процесса.

В связи с этим, считаем целесообразным разработку и внедрение программы развития конструктивных стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций для педагогов, направленной на развитие навыков эмоциональной регуляции, анализа ситуаций и управления стрессом. Она должна включать практики формирования стрессоустойчивости, развития эмоционального интеллекта и укрепления профессиональной мотивации, а также учитывать индивидуальные особенности педагогов и их потребности.

Например, для учителей, склонных к избеганию трудностей, должен быть сделан акцент на развитии проблемно-ориентированных стратегий, а для тех, кто испытывает высокий уровень стресса, предложены методы эмоциональной регуляции.

В итоге, программа должна представлять собой комплексное решение, направленное на повышение устойчивости педагогов к профессиональным вызовам, и включать пять ключевых модулей: развитие эмоционального интел-

лекта, формирование навыков когнитивной переоценки, обучение методам поиска социальной поддержки, управление стрессом и эмоциональная регуляция, а также работа с организационными трудностями. Все это позволит сформировать практические рекомендации каждому учителю для повышения его профессиональной эффективности и устойчивости к стрессу.

### ***Список литературы***

1. Аверина А.А. Психологические стратегии преодоления сложных ситуаций у педагогов из Эстонии и России / А.А. Аверина // Образовательная социальная сеть. – 2020 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru> (дата обращения: 12.12.2024).
2. Вещь И.В. Осознанная саморегуляция и копинг-стратегии как ресурсы преодоления трудных жизненных ситуаций / И.В. Вещь // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2022. – №3. – С. 15–24.
3. Домырева Е.А. Психологические ресурсы преодоления трудностей в профессиональной деятельности педагога: подходы и прогнозы / Е.А. Домырева // Берегиня. – 2016 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 12.12.2024).
4. Иванова Т.Ю. Современные проблемы изучения личностных ресурсов в профессиональной деятельности / Т.Ю. Иванова, Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин [и др.] // Организационная психология. – 2018. – №4. – С. 20–31.
5. Кибальник А.В. Особенности стратегий преодолевающего поведения студентов с разным локусом контроля / А.В. Кибальник, И.В. Федосова, М.Е. Акмамбетова // Russian Journal of Education and Psychology. – 2024. – Т. 15. №4. – С. 400–416. DOI 10.12731/2658-4034-2024-15-4-609. EDN DTFPCU
6. Корытова Г.С. Профессиональный стресс: психологическая защита и копинг в педагогической деятельности: монография / Г.С. Корытова. – Томск: Изд-во Томского гос. пед. университета, 2015. – 452 с.
7. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: монография / Т.Л. Крюкова. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова: Авантитул, 2010. – 64 с. EDN YNPZMZ

8. Крюкова Т.Л. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк // Журнал практического психолога. – 2007. – №3. – С. 93–112. EDN YGCFYX

9. Малышко С.В. Педагогические трудности современного учителя и стратегии их преодоления / С.В. Малышко // Технологии. – 2008 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 12.12.2024).

10. Методика «Оценка профессионального стресса» опросник Вайсмана. Психодиагностика стресса: практикум / сост. Р.В. Куприянов, Ю.М. Кузьмина; М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол. ун-т. – Казань: КНИТУ, 2012. – 212 с.

11. Муругова А.О. Психолого-образовательное сопровождение формирования готовности старшеклассников к выбору стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций / А.О. Муругова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elib.irni.tsu.ru/item.asp?id=32714547> (дата обращения: 10.12.2024).

12. Моросанова В.И. Осознанная саморегуляция как метаресурс достижения целей и разрешения проблем жизнедеятельности / В.И. Моросанова // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2021. – №1. – С. 12–25. DOI 10.11621/vsp.2021.01.01. EDN PUYXO

13. Писарева О.Л. Когнитивная регуляция эмоций / О.Л. Писарева, А.А. Гриценко // Философия и социальные науки. – 2011. – №3. – С. 19–27.

14. Федосова И.В. Подходы к классификации ситуаций в научной литературе / И.В. Федосова, А.В. Кибальник // Воспитание в контексте социализации: современные вызовы и практики: материалы открытой региональной конференции Всероссийского научно-практического форума «Проблемы гуманитарных наук и образования в современной России» (Воронеж, 17 апреля 2019 г.). – Воронеж: Научная книга, 2019. – С. 435–439. EDN UDKYSB

15. Федосова И.В. Стратегии преодоления трудных жизненных ситуаций»: социально-педагогическая характеристика понятия / И.В. Федосова, А.В. Кибальник // European Social Science Journal (Европейский журнал социальных наук). – 2017. – №1. – С. 355–362.