

**Семченков Николай Андреевич**

Магистрант

**Направление:** Психология

**Магистерская программа:** Организационная психология

**Сущность и содержание профессионального стресса педагогов СОШ  
в условиях цифровизации**

**Аннотация.** В статье представлен теоретический анализ проблемы профессионального стресса педагогов СОШ в условиях цифровизации образовательного процесса. Рассмотрены основные негативные факторы использования цифровых технологий в профессиональной деятельности педагогов.

**Ключевые слова:** цифровизация образовательного процесса, профессиональный стресс, факторы профессионального стресса педагога.

В современном мире конкурентоспособность страны зависит от многих факторов, одним из которых является рациональное использование ИКТ-технологий в профессиональной деятельности. Данные технологии являются важным инструментом, правильное применение которого позволит вывести развитие страны на более высокий уровень. В современной России цифровизация является национальной целью развития, что следует из указа Президента РФ от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» [1]. Основной акцент данный документ делает на интеграции информационных технологий в экономическую систему РФ, но стоит отметить, что изменения в одной сфере влекут за собой инновации и в других отраслях, часто становящиеся причинами профессионального стресса субъектов труда, претворяющих их в жизнь.

Профессиональный стресс является достаточно опасным явлением, так как между его последствиями и трудовой мотивацией имеется устойчивая

связь. Эмоциональное выгорание как результат затяжного и интенсивного профессионального стресса может стать причиной снижения трудовой мотивации сотрудника, в результате этого осознанная деятельность теряет свою ценность, работник становится апатичен по отношению к своим профессиональным обязанностям, и выполнение профессиональных задач сводится к минимуму [5]. Данное явление связано с тем, что сотрудник внутри себя сосредотачивает большое количество отрицательных эмоций и не дает себе возможности избавиться от них.

Выделяются несколько групп субъектов труда, подверженных профессиональному стрессу, а именно:

- Субъекты труда, основная деятельность которых заключается в интенсивном и постоянном общении с большим количеством людей;
- Специалисты, которые трудятся в условиях нестабильности, неопределенности, риска или с постоянным чувством страха за свое рабочее место;
- Субъекты труда, которые оказались в непривычной рабочей обстановке в результате форс-мажорных обстоятельств, что требует от них напряжения адаптационных возможностей (например, педагоги при переходе образовательных учреждений на дистанционное обучение).

В основном выделяют следующие виды профессионального стресса:

- информационный;
- эмоциональный;
- коммуникативный.

Стоит отметить, что работа педагога сопровождается негативным влиянием факторов всех видов профессионального стресса, поэтому нужно сделать акцент на каждом из них отдельно.

*Информационный стресс.* В.А. Бодров отмечал, что огромный объем информации, который превышает допустимый уровень, воспринимаемый человеком, может выступить в роли стрессогенного фактора [2]. Современный преподаватель СОШ перегружен информацией, с которой ему необходимо

работать. Это вызвано не только постоянным обменом информации с обучающимися и коллегами, но и тем, что учитель постоянно должен заботиться о повышении своего уровня квалификации, причем не только по учебному предмету, на котором он специализируется, но также и по методике преподавания. Данное требование подразумевает, что педагогу как субъекту труда необходимо будет обрабатывать большие объемы информации, анализировать их.

Стоит отметить, что переход на дистанционный формат обучения во время антиковидных мер повлек за собой появление массива информации, который необходимо было изучить и освоить педагогу для того, чтобы работа в Интернет-среде не создавала дополнительных трудностей [2].

*Эмоциональный стресс.* Данный стресс может очень сильно повлиять на субъект труда, так как он направлен на разрушение ценностных установок специалиста, связанных с его видом деятельности.

Возникновение такого стресса зависит от реальной или возможной угрозы, переживания чувств вины, гнева и обиды, в случаях возникновения расхождений во мнении с коллегами по работе или конфликта с начальством [3].

В период дистанционного обучения, когда образовательные учреждения в целях безопасности были вынуждены перенести процесс обучения в дистанционный формат, это оказало очень серьезное негативное влияние как на педагогов СОШ, так и на учеников. Если рассматривать данную ситуацию с точки зрения эмоционального стресса педагога, стоит учесть, что проведение дистанционного занятия повысило количество представителей данной профессии, которые сталкивались с симптомами депрессии и более часто подвергались стрессу. Это связано с тем, что:

- во-первых, педагоги столкнулись с новыми условиями работы без какой-либо подготовки. Стоит учитывать, что не у каждого из них был опыт серьезной работы в Интернет-среде, а у некоторых из них цифровая компетентность и вовсе не сформирована;

- во-вторых, дистанционное обучение создало риск возможного срыва учебного занятия;

- в-третьих, отсутствие обратной связи и возможности контроля деятельности обучающихся также влияют на удовлетворенность от проведенного занятия, так как педагог не всегда уверен, получилось ли у него раскрыть в доступной форме и донести материал до учеников.

Во время антиковидных мер был осуществлен переход на дистанционное обучение. Данный процесс можно назвать стихийным, так как не было осуществлено специальной подготовки педагогов для ведения работы в данных условиях, и если для молодых учителей это не создало особых трудностей и не сильно отразилось на качестве их работы, то для учителей старшего поколения данные изменения стали неким вызовом.

Сразу стоит отметить, что влияние дистанционного образования на образовательный процесс имеет как положительные, так и отрицательные стороны.

Положительные стороны дистанционного обучения:

- Доступность. Ученик не привязан к месту, где он может получить знания, все что необходимо для участия в образовательном процессе – это только доступ к сети Интернет;

- Гибкость. Во время дистанционного образовательного процесса основное количество материала обучающийся осваивает лично сам, что предоставляет возможность самостоятельно планировать свое время для изучения необходимых материалов, совмещая процесс обучения с другими видами деятельности;

- Современный способ донесения информации. Дистанционный формат обучения позволяет педагогу использовать огромное количество инструментов, что значительно обогащает образовательный процесс, не ограничивая его стандартным набором школьных принадлежностей. В Интернет-среде существует большое количество сервисов, направленных на создание образовательного контента, и при грамотном использовании данного

инструментария педагог может сильнее вовлечь ребенка в образовательный процесс [6].

Несмотря на значительное количество плюсов, дистанционное обучение также имеет минусы, а именно:

- Недостаток личного общения. Человек – социальное существо, для комфортного существования ему необходимо личное общение, как формальное, так и неформальное. В дистанционном формате личного контакта педагога с учениками нет, что негативно может отразиться на их эмоциональном состоянии;

- Отсутствие контроля. Во время дистанционного обучения педагог не всегда может увидеть, чем занимаются его ученики, так как не всегда это позволяет сделать аппаратная оснащённость. Если у ученика нет веб-камеры, то это создает определенные трудности, так как в процессе урока он может заниматься совершенно другими делами, которые никак не связаны с учебной деятельностью;

- Технические форс-мажоры. Во время проведения занятия может оборваться подключение к Интернету, компьютер может дать сбой и перестать работать корректно, может отключиться электричество, что неблагоприятно повлияет как на педагога, так и на учеников [4].

Резюмируя все сказанное выше, можно сделать вывод, что цифровизация образовательного процесса при своих больших плюсах имеет минусы, которые могут негативно сказаться на эмоциональном состоянии педагога СОШ, способствуя развитию профессионального стресса, что в свою очередь неблагоприятно влияет на эффективной его деятельности.

## Литература

1. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/45726> (дата обращения: 06.06.2022).

2. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности. Учебное пособие для вузов. М.: ПЕР СЭ, 2001.

3. Кузнецова Е.В., Петровская В.Г., Рязанцева С.А. Психология стресса и эмоционального выгорания: Учебное пособие для студ. факультета психологии. Куйбышев: Куйбышевский филиал ФГБОУ ВПО «Новосибирский государственный Педагогический университет», 2012.

4. Лаптев Л.Г., Киселев В.В., Борщева А.В., Неровный Л.В. Психологические особенности профессиональной деятельности преподавателя вуза в условиях «самоизоляции» // Человеческий капитал. 2020. № 8 (140).

5. Мельникова М.Л. Психология стресса: теория и практика: Учебно-методическое пособие. Екатеринбург, 2018.

6. Albers P. et al. Critical spaces for critical times: Global conversations in literacy research as an open professional development and practices resource / Cho A.R., Shin J.H., Pang M.E., Angay-Crowder T., Odo D.M., Turnbull S // Global Education Review. 2015. Vol. 2 (3).

© Бюллетень магистранта 2022 год № 3