

**Шкрябко Ирина Павловна**

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный

педагогический университет»

г. Армавир, Краснодарский край

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС ПЕДАГОГА: ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА**

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема стресса в профессиональной деятельности педагога. Приводятся факторы, способствующие возникновению стресса у педагогов и основные подходы к управлению стрессом, которые могут быть полезны педагогам. Подчеркивается, что стресс требует внимания и специальных методов управления для сохранения здоровья и эффективности работы.*

***Ключевые слова:** стресс, профессиональное выгорание, учитель, нагрузки, тревога, организационные условия труда, управление стрессом.*

Профессия учителя сопряжена с высокой эмоциональной и психологической нагрузкой, что приводит к стрессу, негативно влияющему на здоровье педагогов и качество образования. Хронический стресс может вызывать профессиональное выгорание, снижение мотивации и ухудшение межличностных отношений.

Стресс в профессиональной деятельности – это реакция человека на требования и нагрузки, возникающие в процессе работы, которые превышают его возможности или ресурсы для их эффективного преодоления. В условиях профессиональной деятельности стресс выступает как ответ организма и психики на внешние и внутренние факторы, связанные с выполнением трудовых обязанностей, взаимодействием с коллегами, руководством и клиентами, а также с организационными условиями труда.

В педагогической профессии стресс особенно актуален, поскольку учитель ежедневно сталкивается с множеством сложных задач: необходимостью под-

держивать высокий уровень концентрации и эмоционального контроля, адаптироваться к индивидуальным особенностям учеников, справляться с административными требованиями и ожиданиями родителей. Все это создает значительную нагрузку, которая может вызывать как кратковременные стрессовые реакции, так и хронический стресс.

Профессиональный стресс характеризуется не только физиологическими изменениями (повышение уровня гормонов стресса, изменение сердечного ритма), но и психологическими проявлениями – тревогой, раздражительностью, снижением мотивации и удовлетворенности работой. Если стресс не управляется эффективно, он может привести к профессиональному выгоранию – состоянию эмоционального истощения, деперсонализации и снижению личных достижений.

*Основные профессиональные факторы, способствующие возникновению стресса у педагогов.*

1. *Высокая нагрузка.* Одной из главных причин стресса у учителей является высокая рабочая нагрузка. Учителя часто сталкиваются с множеством задач, это и подготовка уроков, то есть создание учебных материалов, планирование занятий и оценка работ учеников требуют значительных временных и интеллектуальных затрат. Учителя могут вести несколько классов одновременно, что увеличивает объем работы и усложняет процесс управления классом. Многие учителя также участвуют в внеклассных мероприятиях, родительских собраниях и других активностях, что добавляет к их рабочему времени. Эта высокая нагрузка может приводить к физическому и эмоциональному выгоранию, снижая мотивацию и удовлетворенность работой.

2. *Ответственность.* Учителя несут большую ответственность за обучение и развитие своих учеников. Учителя должны обеспечивать высокий уровень успеваемости своих учеников, что создает давление для достижения поставленных целей. Педагоги играют важную роль в формировании личности учащихся, что добавляет дополнительный уровень ответственности за их эмоциональное и социальное развитие. Учителя часто подвергаются оценке со стороны админи-

страции, родителей и общества в целом, что может вызывать чувство неуверенности и тревоги. Эта постоянная ответственность может приводить к стрессу, особенно если учитель чувствует недостаток поддержки или ресурсов для выполнения своих обязанностей.

3. *Взаимодействие с учениками.* Взаимодействие с учениками – это еще один важный фактор, способствующий профессиональному стрессу. Учителя работают с учениками с различными образовательными потребностями и уровнями подготовки. Это требует от них гибкости и способности адаптироваться к различным ситуациям. Конфликты с учениками могут возникать по различным причинам – от дисциплинарных вопросов до личных проблем учащихся. Эти конфликты могут вызывать эмоциональное напряжение у педагогов. Учителя часто становятся свидетелями трудностей, с которыми сталкиваются их ученики, что может вызывать у них чувство беспомощности или тревоги.

4. *Взаимодействие с родителями.* Отношения с родителями также могут быть источником стресса для учителей. Родители могут иметь высокие ожидания относительно успеваемости своих детей, что создает дополнительное давление на учителей. Иногда возникают разногласия между учителями и родителями по поводу методов обучения или оценки успеваемости детей. Эти конфликты могут быть эмоционально тяжелыми для педагогов. В некоторых случаях учителя могут не получать необходимую поддержку от родителей в вопросах дисциплины или учебного процесса, что усугубляет стрессовые ситуации.

Профессиональный стресс у учителей не только обусловлен внешними факторами, такими как высокая нагрузка и взаимодействие с учениками и родителями, но и связан с личными аспектами жизни педагогов. Личные факторы могут значительно влиять на уровень стресса и общее психоэмоциональное состояние учителей.

1. *Эмоциональная устойчивость* – это способность человека справляться с эмоциональными нагрузками и стрессовыми ситуациями. Учителя, обладающие низким уровнем эмоциональной устойчивости, могут испытывать следующее.

*Чувствительность к стрессу.* Такие педагоги более подвержены негативным эмоциям и могут быстрее реагировать на стрессовые ситуации, что приводит к повышенному уровню тревожности.

*Трудности в управлении эмоциями.* Неспособность контролировать свои эмоции может привести к конфликтам с учениками или коллегами, а также к ухудшению отношений с родителями.

*Выгорание.* Учителя с низкой эмоциональной устойчивостью чаще сталкиваются с выгоранием, что может негативно сказаться на их профессиональной деятельности и личной жизни.

Развитие эмоциональной устойчивости через тренинги и психологическую поддержку может помочь педагогам лучше справляться со стрессом.

2. *Личные проблемы* вне работы могут оказывать значительное влияние на уровень стресса у учителей.

*Семейные трудности.* Проблемы в семье, такие как развод, финансовые трудности или забота о больных родственниках, могут отвлекать учителей от их профессиональных обязанностей и вызывать эмоциональное напряжение.

*Здоровье.* Физические или психические проблемы со здоровьем могут снижать работоспособность учителей и увеличивать уровень стресса. Например, хронические заболевания или депрессия могут затруднять выполнение профессиональных задач.

*Социальная изоляция.* Отсутствие поддержки со стороны друзей или семьи может усугублять чувство одиночества и беспомощности, что также способствует повышению уровня стресса.

3. *Недостаток социальной поддержки* как со стороны коллег, так и со стороны администрации может стать значительным источником стресса для учителей:

*Отсутствие коллегиальной поддержки.* Учителя часто работают в условиях конкуренции или недостатка сотрудничества с коллегами. Это может привести к чувству изоляции и отсутствию возможности обсудить трудные ситуации.

*Недостаток административной поддержки.* Если администрация школы не предоставляет необходимую поддержку в решении проблем (например, в вопросах дисциплины или учебного процесса), это может вызывать у учителей чувство беспомощности.

*Нехватка ресурсов.* Отсутствие необходимых материалов или оборудования для проведения уроков также может стать источником стресса. Учителя могут чувствовать себя неэффективными в своей работе без должной материально-технической базы.

Создание поддерживающей среды в образовательных учреждениях, где учителя могут делиться своими переживаниями и получать помощь от коллег и администрации, является важным шагом к снижению уровня стресса.

*Рассмотрим основные подходы к управлению стрессом, которые могут быть полезны педагогам.*

#### 1. Техники релаксации.

##### Медитация.

Медитация помогает успокоить ум, снизить уровень тревожности и улучшить концентрацию. Регулярная практика медитации способствует развитию эмоциональной устойчивости и снижению реакции организма на стрессовые факторы.

##### Дыхательные упражнения.

Контролируемое дыхание (например, глубокое дыхание, дыхание по квадрату) помогает быстро снять напряжение и восстановить внутреннее равновесие. Такие упражнения можно выполнять даже в течение рабочего дня, чтобы уменьшить стрессовые проявления.

#### 2. Организация рабочего времени.

##### Планирование задач.

Четкое распределение задач по приоритетам помогает избежать перегрузки и чувства хаоса. Использование списков дел и календарей позволяет структурировать рабочий день и повысить продуктивность.

##### Регулярные перерывы.

Важно делать короткие перерывы во время работы для восстановления сил и снижения усталости. Даже несколько минут отдыха помогают улучшить внимание и снизить эмоциональное напряжение.

### 3. Поддержка со стороны коллег и администрации.

Коллегиальная поддержка.

Общение с коллегами позволяет обмениваться опытом, получать эмоциональную поддержку и находить совместные решения проблем. Создание дружеской атмосферы в коллективе способствует снижению чувства изоляции и стресса.

Поддержка администрации.

Важно, чтобы руководство образовательного учреждения создавало условия для комфортной работы педагогов: учитывало их нагрузку, предоставляло возможности для профессионального развития и психологической поддержки.

Таким образом, стресс в профессиональной деятельности – это комплексная реакция организма и психики на трудовые нагрузки и вызовы, которая требует внимания и специальных методов управления для сохранения здоровья и эффективности работы. В контексте профессии учителя понимание природы профессионального стресса помогает разрабатывать стратегии профилактики и поддержки педагогов в их повседневной деятельности.

### *Список литературы*

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие, учение и современное состояние проблемы / В.А. Бодров. – М., 2010. – 128 с.

2. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 336 с.  
EDN QXSISV

3. Шафранова О.И. Профилактика профессионального выгорания педагогов / О.И. Шафранова // Образование и наука. – 2013. – №1(18). – С. 126–137.