

**Галечян Сусанна Давидовна**

бакалавр, студентка

*Научный руководитель*

**Шкрябко Ирина Павловна**

канд. психол. наук, канд., доцент

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет»

г. Армавир, Краснодарский край

## **СТРЕСС В ЖИЗНИ УЧИТЕЛЯ: ПРИЧИНЫ, ПОСЛЕДСТВИЯ И ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ**

***Аннотация:** статья посвящена системному анализу профессионального стресса в педагогической деятельности, который признан одной из ключевых проблем современного образования. Рассматриваются многофакторные причины стресса: высокая ответственность, хроническая перегрузка, конфликтные коммуникации с родителями и администрацией, низкий социальный престиж и эмоциональное истощение. Описаны физиологические, психологические и поведенческие симптомы хронического стресса, а также его последствия вплоть до профессионального выгорания. Предложены стратегии преодоления на индивидуальном уровне (тайм-менеджмент, отказ от перфекционизма, эмоциональная саморегуляция) и организационные меры (поддержка администрации, снижение бюрократической нагрузки). Подчеркивается необходимость системных изменений для сохранения здоровья педагогов и устойчивого развития образования.*

**Ключевые слова:** профессиональный стресс, педагогическая деятельность, эмоциональное выгорание, учитель, причины стресса, профилактика выгорания, психогигиена труда, тайм-менеджмент, организационная поддержка, перфекционизм, психологическое здоровье педагогов, система образования.

### *Введение*

Профессия учителя всегда считалась одной из самых благородных и ответственных. Однако в современном мире она превратилась ещё и в одну из самых стрессогенных. По данным Всемирной организации здравоохранения, педагоги стабильно входят в пятёрку профессий с наиболее высоким уровнем хронического стресса. Работа в школе требует колоссальной эмоциональной отдачи, многозадачности и постоянного самоконтроля. К сожалению, общество часто ждёт от учителя идеального выполнения всех функций – воспитателя, предметника, психолога, социального работника – при этом не всегда предоставляя адекватные ресурсы и поддержку. В результате профессиональный стресс становится неотъемлемой частью педагогической деятельности, подрывая здоровье учителей, снижая качество образования и приводя к такому явлению, как эмоциональное выгорание. Цель данной статьи – комплексно рассмотреть феномен стресса в жизни учителя, выявить его основные источники, проанализировать последствия и предложить эффективные стратегии преодоления.

### *Причины стресса в педагогической деятельности*

Стресс у учителей имеет многофакторную природу. Выделим ключевые группы причин.

1. Высокая ответственность и неопределённость результатов. Учитель несёт ответственность не только за знание предмета, но и за жизнь, здоровье и развитие детей. При этом конечный результат (например, успешность ученика) зависит от множества неподконтрольных факторов: семейного окружения, врождённых способностей, мотивации самого ребёнка. Это создаёт внутренний конфликт – учитель стремится к идеальному результату, но не может его гарантировать.

2. Чрезмерная нагрузка и дефицит времени. Средний учитель в России работает 45–60 часов в неделю, при этом только половина этого времени приходится на уроки. Остальное – проверка тетрадей (занимающая до 3–4 часов ежедневно), заполнение электронных журналов, подготовка к занятиям, методическая работа, внеклассные мероприятия, родительские собрания. Постоянный цейтнот ведёт к хроническому утомлению.

3. Конфликтные коммуникации. Учитель ежедневно взаимодействует с тремя сложными группами: ученики (которые могут проявлять неуправляемость, агрессию, равнодушие), родители (часто предъявляющие завышенные или противоречивые требования) и администрация (осуществляющая жёсткий контроль, требующая отчётов и показателей). Особенно тяжело даётся ситуация, когда эти стороны ожидают от учителя противоположного – например, родители хотят только высоких оценок, а администрация – объективности и дисциплины.

4. Низкая социальная и материальная оценка труда. Несмотря на декларируемое уважение к учительской профессии, реальный престиж и оплата труда во многих регионах остаются низкими. Учитель вынужден работать на износ, но при этом часто слышать фразы типа «у вас короткий день и длинные каникулы»

или сталкиваться с материальными трудностями. Несправедливость воспринимается как мощный стрессор.

5. Эмоциональная вовлечённость и «помогающий» тип работы. Учительство относится к профессиям типа «человек – человек», где эмоции являются рабочим инструментом. Учителю приходится подавлять собственные негативные состояния, проявлять эмпатию к десяткам детей, часто перенимать их проблемы. Это ведёт к так называемому «синдрому сострадания» – истощению ресурсов сочувствия.

#### *Симптомы и последствия хронического стресса*

Как распознать, что стресс перешёл в опасную стадию? Симптомы можно разделить на физиологические, психологические и поведенческие.

Физические проявления: хроническая усталость, не проходящая после выходных; частые головные боли, особенно по вечерам; нарушения сна (трудно заснуть из-за «мысленного прокручивания» школьных ситуаций); снижение иммунитета, частые простуды; проблемы с пищеварением; мышечное напряжение в шее и плечах.

Эмоциональные и психологические признаки: постоянная тревога за результаты работы; чувство неудовлетворённости и опустошения; раздражительность, вспышки гнева на ровном месте; ощущение, что работа бессмысленна («это всё равно ничего не меняет»); снижение самооценки, самообвинения; потеря радости от общения с учениками, которые раньше нравились.

Изменения в поведении: учитель начинает опаздывать или, наоборот, уходит с работы позже всех, пытаясь переделать несделанное; использует «защитные»

стратегии – формально относится к урокам, избегает неформального общения с детьми; снижается творческая активность, подготовка к урокам сводится к минимуму; растёт потребность в алкоголе, кофеине или успокоительных; возможны конфликты с коллегами, семьёй.

Если такие симптомы наблюдаются в течение нескольких месяцев, можно говорить о первой или второй стадии профессионального выгорания. Дальнейшее усугубление ведёт к тяжёлым последствиям: психосоматическим заболеваниям (гипертония, язва, астма), депрессивным расстройствам, уходу из профессии. По статистике, до 40–50% педагогов со стажем более 10 лет имеют выраженные признаки выгорания, а около 15% покидают школу именно по причинам, связанным со стрессом, а не с профессиональным несоответствием.

#### *Способы профилактики и преодоления стресса*

Работа над снижением стресса должна вестись как на индивидуальном, так и на организационном уровне. Начнём с того, что может сделать сам учитель.

1. Пересмотр отношения к перфекционизму. Один из главных врагов учителя – установка «я должен быть идеальным», «каждый мой урок должен быть шедевром», «все ученики обязаны любить мой предмет». Отказ от перфекционизма в пользу здорового профессионального реализма значительно снижает внутреннее напряжение. Достаточно хорошо – это нормально.

2. Техники управления временем. Хроническая перегрузка часто вызвана неумением расставлять приоритеты. Рекомендуется: ограничить проверку тетрадей – не править каждую ошибку, а выборочно; выделить «окна» для работы с

электронным журналом; использовать готовые цифровые ресурсы; научиться говорить «нет» дополнительной нагрузке, которая не входит в обязанности.

3. Регуляция эмоций. Эффективные техники: дыхательная гимнастика (например, квадратное дыхание: вдох на 4 счета – задержка на 4 – выдох на 4 – пауза на 4) перед входом в класс; физический выход из стресса – пройтись по коридору, сделать несколько наклонов; ведение «дневника позитива» – записывать три удачных момента за день, чтобы сместить фокус с неудач.

4. Социальная поддержка и профессиональная рефлексия. Очень важно иметь в школе хотя бы одного коллегу, с которым можно искренне поговорить о трудностях без страха осуждения. Группы супервизии, педагогические коучинги, просто дружеское чаепитие после уроков – всё это снижает чувство «я один против всех».

5. Забота о теле и отдыхе. Парадокс учителей: они учат детей здоровому образу жизни, а сами часто пренебрегают сном, нормальным питанием, физической активностью. Обязательно: 7–8 часов сна, полноценный обед (не за проверкой тетрадей), хотя бы 30 минут ходьбы в день, хобби, полностью отключающее от школьных проблем.

#### *Роль администрации и системы образования*

Индивидуальные усилия учителя, к сожалению, не могут полностью компенсировать системные недостатки. Администрация школы и управленцы в сфере образования обязаны создавать среду, снижающую стресс.

Что может сделать руководство:

- пересмотреть объём отчётности, убрав дублирующие и бессмысленные документы;
- обеспечить психологическую службу не для формальных проверок, а для реальной помощи педагогам – консультации, группы поддержки, тренинги по стресс-менеджменту;
- внедрить наставничество для молодых учителей, чтобы те не бросались сразу в «холодную воду»;
- признавать не только результаты, но и процесс – благодарить за усилия, а не только за высокие баллы ЕГЭ;
- нормировать нагрузку: например, ограничить количество проверяемых тетрадей или освободить учителей начальных классов от части мероприятий;
- создать комнату психологической разгрузки или просто уютное пространство, где педагоги могут спокойно выпить чай без обсуждения работы.

На уровне государственной образовательной политики назрела необходимость: повышения реального престижа и оплаты труда учителей; снижения бюрократической нагрузки; введения обязательного психологического сопровождения для педагогов с большим стажем; пересмотра критериев оценки работы школы, чтобы они не провоцировали «гонку за показателями» в ущерб здоровью учителей.

### *Заключение*

Стресс в жизни учителя – не просто личная драма отдельного педагога, а системная проблема, влияющая на качество образования и будущее детей. Игнорировать её или перекладывать всю ответственность на учителя («сами не умеют

справляться») контрпродуктивно. Признание того, что педагогическая деятельность объективно сопряжена с высоким уровнем стресса – это первый шаг к его снижению.

Каждый учитель способен освоить техники самопомощи, пересмотреть свои установки, научиться бережнее относиться к себе. Но без изменения школьной среды, без адекватной нагрузки, поддержки со стороны администрации и уважения общества эти индивидуальные усилия будут подобны затыканию пальцем прорыва плотины. В идеале школа должна стать местом, где и ученики, и учителя растут, не разрушая своё здоровье.

Призывая учителей к осознанной заботе о своём психическом благополучии, мы одновременно обращаемся к родителям, руководителям и чиновникам: давайте помнить, что за каждым уроком стоит живой человек. Снижение стресса у учителей – это вклад не только в их судьбы, но и в устойчивое развитие всей системы образования.

### *Список литературы*

1. Альпидовская Д.С. Профилактика профессионального стресса у педагогов: комплексный подход к сохранению психоэмоционального здоровья / Д.С. Альпидовская // Молодой ученый. – 2025. – № 50 (601). – С. 737–739. – URL: <https://moluch.ru/archive/601/131218>. – EDN GDLELF

2. Стресс и его влияние на профессионализацию в педагогической деятельности. – Киберленинка. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stress-i-ego-vliyanie-na-professionalizatsiyu-v-pedagogicheskoy-deyatelnosti> (дата обращения: 10.06.2026).