

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЦЕНТР НАУЧНОГО СОТРУДНИЧЕСТВА  
«НАУКА И ПРОСВЕЩЕНИЕ»**



# **СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ НАУКИ, ОБЩЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ**

**СБОРНИК СТАТЕЙ III МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ,  
СОСТОЯВШЕЙСЯ 23 МАЯ 2022 Г. В Г. ПЕНЗА**

**ПЕНЗА  
МЦНС «НАУКА И ПРОСВЕЩЕНИЕ»  
2022**

УДК 001.1  
ББК 60  
С56

Ответственный редактор:  
Гуляев Герман Юрьевич, кандидат экономических наук

С56

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ НАУКИ, ОБЩЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ:**  
сборник статей III Международной научно-практической конференции. – Пенза: МЦНС  
«Наука и Просвещение». – 2022. – 332 с.

ISBN 978-5-00173-337-9

Настоящий сборник составлен по материалам III Международной научно-практической конференции **«СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ НАУКИ, ОБЩЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ»**, состоявшейся 23 мая 2022 г. в г. Пенза. В сборнике научных трудов рассматриваются современные проблемы науки и практики применения результатов научных исследований.

Сборник предназначен для научных работников, преподавателей, аспирантов, магистрантов, студентов с целью использования в научной работе и учебной деятельности.

Ответственность за аутентичность и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законодательства об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.

Полные тексты статей в открытом доступе размещены в Научной электронной библиотеке **Elibrary.ru** в соответствии с Договором №1096-04/2016К от 26.04.2016 г.

УДК 001.1  
ББК 60

© МЦНС «Наука и Просвещение» (ИП Гуляев Г.Ю.), 2022  
© Коллектив авторов, 2022

ISBN 978-5-00173-337-9

<b>АРХИТЕКТУРА</b> .....	284
РОЛЬ ТРАНСПОРТНО-ПЕРЕСАДОЧНОГО УЗЛА В РАЗВИТИИ КОНЦЕПЦИИ “15 – МИНУТНЫЙ ГОРОД” ПАНЧЕНКО АНТОН ВЯЧЕСЛАВОВИЧ.....	285
<b>ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ</b> .....	292
СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ШКОЛЬНЫХ СТРАХОВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ШАВРИНА ТАТЬЯНА АЛЕКСЕЕВНА .....	293
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОЛОНТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ АРУТЮНЯН ЛУСИНЕ ВРАМОВНА .....	297
ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА РАЗВИТИЕ УЧАЩИХСЯ КОКОРОВА СНЕЖАНА ДМИТРИЕВНА.....	300
ОСОБЕННОСТИ СТРЕССА У ПЕДАГОГОВ ПОЛУПАН ЮЛИЯ ВЛАДИМИРОВНА.....	303
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРОФИЛАКТИКИ МЕЖГРУППОВЫХ КОНФЛИКТОВ В ОРГАНИЗАЦИИ ЭМБИЯ АКМАРАЛ .....	306
<b>СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ</b> .....	309
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ НАЦИОНАЛЬНОГО ПРОЕКТА «ОБРАЗОВАНИЕ» В СУБЪЕКТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ РОЖКОВА КРИСТИНА ВИКТОРОВНА, КУЧЕРЯВЫХ АЛЕКСАНДРА ИВАНОВНА .....	310
ФОРМИРОВАНИЕ РЕГИОНАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ ПО ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ И КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА В СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ ЧЕРНАЯ МАРИЯ МИХАЙЛОВНА.....	313
<b>КУЛЬТУРОЛОГИЯ</b> .....	316
ПРОБЛЕМА КОММЕРЦИАЛИЗАЦИИ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ ФИНОГЕНОВА МАРИНА ВЛАДИМИРОВНА .....	317
СРАВНЕНИЕ ОБЩИХ МОТИВОВ В КУЛЬТУРЕ СЕВЕРНЫХ И ЮЖНЫХ ТЮРКСКИХ АРЕАЛОВ (ГАЗИАНТЕП-ТУРЦИЯ) – (КАЗАНЬ-ТАТАРСТАН) АРСЛАН ГЁКХАН, БАЙЛЕПЕСОВА АЛИЯ ТИМУРОВНА, КАРАОГЛАН ЭРХАН .....	320
<b>НАУКИ О ЗЕМЛЕ</b> .....	327
СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПРИРОДНЫХ РАЙОНОВ ВЛАДИМИРСКОЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРИРОДООРИЕНТИРОВАННОГО ТУРИЗМА ПРОНИНА ЕКАТЕРИНА ЛЬВОВНА .....	328

УДК 37.015.3:159.944.41-051

# ОСОБЕННОСТИ СТРЕССА У ПЕДАГОГОВ

**ПОЛУПАН ЮЛИЯ ВЛАДИМИРОВНА**

ассистент кафедры дефектологии и психологической коррекции  
ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный педагогический университет»  
г. Луганск, ЛНР

**Аннотация:** В статье обозначена проблема стресса у современного педагога. Были проанализированы признаки стресса педагога. Охарактеризовано влияние стресса на педагогическую деятельность. Выделены основные факторы, вызывающие стресс на рабочем месте педагога.

**Ключевые слова:** педагог, стресс, эустресс, дистресс, стресс педагога, причины стресса.

## FEATURES OF STRESS IN TEACHERS

**Polupan J.V.**

**Abstract:** The article describes the problem of stress in the modern teacher. The signs of teacher stress were analyzed. The influence of stress on pedagogical activity is characterized. The main factors that cause stress at the teacher's workplace are highlighted.

**Key words:** teacher, stress, eustress, distress, teacher stress, causes of stress.

Проблема стресса и его преодоления у педагогов в значительной степени связана с точной формулировкой возможных причин стресса в педагогической деятельности, с местом и значением трудовой деятельности в жизни каждого конкретного педагога. Публикаций о профессиональном стрессе много, но касательно педагогической сферы недостаточно. Ведь, начиная с первых шагов по педагогической стезе, молодой специалист сталкивается с различными трудностями, которые, если их не прорабатывать, могут перерасти в стрессовые состояния. Если рассматривать молодых начинающих педагогов, то чрезвычайно важным для них будет научиться замечать предпосылки стрессовых состояний. Владая знаниями о причинах стресса, можно минимизировать сами последствия.

Поэтому студентов педагогических специальностей важно информировать о возможных стрессах, которые могут возникать и во время учебной деятельности и в ходе дальнейшей работы. Это позволит развить стрессоустойчивость и предотвратить множество проблем, от разочарования в выборе профессии до различных заболеваний нервной системы.

Проблемой стресса у педагогов занимались такие исследователи, как: В.А. Абабков, В.А. Бодров, И.П. Ильин, Е.И. Рогов и др.

По мнению В.А. Абабкова, стресс не всегда имеет негативный характер, он мобилизует педагога, позволяет собрать все свои внутренние силы, переосмыслить стратегии поведения и выбрать необходимые [1].

В.А. Бодров и И.П. Ильин внесли большой вклад в изучение стресса у педагогов, обозначили важность формирования стрессоустойчивости в связи со стрессогенным характером деятельности педагогов.

Согласно исследованиям В.А. Бодрова, стрессоустойчивость педагога – многогранное качество, которое не сводится лишь к эмоциональной устойчивости. Оно сводится к целому комплексу качеств помогающих справляться с различными стрессовыми ситуациями [2].

И.П. Ильин полагает, что нельзя не учитывать и роль природных особенностей педагогов [3, с.293]. Ученый считает, что психическое состояние обуславливает специфику реагирования на стресс.

Е.И. Роговым было определено, что значительная часть педагогической деятельности протекает

в обстановке, способствующей возникновению стрессовых состояний. Стрессовыми могут являться ситуации общения с учениками, проведение занятий и организация и проведение внеклассных мероприятий [4].

Н.В. Самоукина отмечает, что большинство педагогов после пары лет активной педагогической деятельности начинают ощущать постоянное состояние хронической усталости [5].

Между тем, можно заметить, что количество работ, посвященных изучению стресса у педагогов, ограниченное количество. Это свидетельствует о недостаточном внимании к данной теме.

Мир профессий не стоит на месте. Все чаще создаются новые профессии, стремительно расширяются существующие области знаний, но профессия «педагог» как была важна и востребована, так и остается. Профессия «педагог» почетно, но тем не менее, уже не такое количество желающих поступить на педагогические специальности, чем в былые годы. Происходящее связано со значительными стрессами в процессе деятельности педагогов. Современность внесла много нового, в том числе и новые причины для стрессовых состояний.

Психологический словарь терминов дает следующее определение стресса: «Стресс – это состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях, как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах [6, с. 380].

Стресс у педагога может возникнуть как из-за внешних стрессоров, таких как: недостаток времени, конфликты, шум и др., так и внутренних: беспомощность, чрезмерно негативная оценка ситуации, постоянное ожидание самого худшего, завышенные требования к себе. Как правило, здесь речь идет о негативных ситуациях. Однако и позитивные события также могут вызывать стресс. Позитивный стресс называется эустрессом. Но все же чаще имеет место негативно обусловленный стресс – дистресс.

Жизнь педагогов невозможна без учебных нагрузок и постоянного общения с коллегами и учениками. Отсутствие возможности своевременно отреагировать стрессовые ситуации только усугубляют состояние стресса. Стресс в жизни любого педагога носит накопительный характер. При неоднократном повторении или длительном воздействии стресса эмоциональное возбуждение может принять устоявшуюся форму.

По мнению Т.В. Форманюк, основные признаки стресса педагога:

- физические (бессонница, боли в груди, в животе, в спине, головные боли, головокружения, тики, хроническая усталость, частые простуды и т.д.);
- эмоциональные (излишняя агрессивность, повышенная возбудимость, депрессия, нарушения памяти и концентрации внимания, раздражительность и т.д.);
- поведенческие (постоянный поиск у себя различных заболеваний, потеря интереса к своему внешнему виду и т.д.) [7, с. 38].

Многое из перечисленного со временем может усиливаться и привести к серьезным заболеваниям.

Важно отметить, что причины стресса у педагогов широко варьируют в зависимости от возраста, личностных особенностей и социального положения. Для одних педагогов большее значение имеют внутренний интерес к работе и ее общественное признание, другие рассматривают работу исключительно как средство получения материальной выгоды. Начинаящие педагоги больше проявляют заинтересованность в работе, чем уже состоявшиеся педагоги.

Индивидуальная значимость работы и отношение к ней в большей степени зависят от характера профессиональной мотивации, то есть направленности на достижение успеха в конкретной деятельности, на обеспечение безопасности труда, на самоутверждение и самосовершенствование, на достижение определенного социального и профессионального статуса и т. д.

Трудности в реализации указанных мотивов и достижении соответствующих целей деятельности порождают угрозу невыполнения жизненных и профессиональных планов, тревоги и стресса.

В профессиональной жизни стрессовые ситуации неизбежны. Можно выделить основные факторы, вызывающие стресс на рабочем месте. Все эти факторы могут быть обусловлены различными недостатками. В первую очередь, недостатками управления. Организационные факторы являются наиболее распространенной причиной стресса. Они выражаются в слишком малой нагрузке или, наоборот, в перегрузке работников. Если задание превосходит реальные силы педагога, то может воз-

никнуть беспокойство, фрустрация, страх из-за возможных материальных потерь, что в свою очередь может привести к стрессу.

Однако педагог, не получающий нагрузку, по его мнению, соответствующую его должности и получаемому вознаграждению, также испытывает стресс с похожими симптомами.

Следующий стрессообразующий фактор – неопределенность ролей. Он возникает тогда, когда человек в точности не знает, что от него ожидают, и, соответственно, не знает, как будут оценивать его труд.

И еще один не малозначимый фактор – это нелюбимая работа. Если человек занимается делом, от которого не получает удовлетворение, которое ему скучно и вызывает лишь раздражение, то стресс неизбежен. Сможет ли выдержать педагог стрессовую ситуацию – во многом зависит от выбора способа переживания, который и определит, в конце концов, что же это – стресс или дистресс, и – самое главное – определит и выход из него.

Можно сделать вывод, что стрессовых состояний у педагогов множество. Каждому представителю педагогической профессии следует разбираться в возможных причинах своего самочувствия, отслеживать стрессогенные факторы для дальнейшего формирования устойчивости к стрессовым ситуациям, умений оптимизировать и развивать собственные ресурсы адаптации, психологической защиты и преодоления стресса.

#### Список источников

1. Абабков В.А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В.А. Абабков, М. Перре. – СПб.: Речь, 2004. – 166 с.
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕР СЭ, 2006. 528 с.
3. Ильин Е.П. Психология для педагогов. – СПб.: Питер, 2012. – 640 с.
4. Рогов Е.И. Личность в педагогической деятельности / Е.И. Рогов. – Р.-на-Дону, 1994. – 240 с.
5. Самоукина Н.В. Первые шаги школьного психолога. Психологический тренинг / Н.В. Самоукина. – Дубна: ООО "Феникс+", 2000. – 192 с.
6. Психологический словарь / под общ. Ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М.: Просвещение, 1990. – 420 с.
7. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» учителя: учеб. Пособие / Т.В. Форманюк. – М.: Просвещение, 2004. – 356 с.