

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Дошкольная педагогика, прикладная психология»

(наименование)

37.04.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Психология здоровья

(направленность (профиль))

## ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему Взаимосвязь профессионального стресса и психологического здоровья воспитателей дошкольных образовательных учреждений

Студент

И.Ю. Сизова

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Научный

руководитель

канд.психол.наук Т.А. Бергис

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

Тольятти 2022

## Оглавление

Введение .....	3
Глава 1 Теоретико-методологическое изучение и обоснование проблемы профессионального стресса в контексте психологического здоровья личности .....	10
1.1 Профессиональный стресс как проблема психологического исследования .....	10
1.2 Теоретические подходы к изучению психологического здоровья в зарубежной и отечественной психологии .....	200
1.3 Взаимосвязь профессионального стресса и психологического здоровья воспитателей дошкольных образовательных учреждений .....	35
Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи профессионального стресса и психологического здоровья воспитателей дошкольных образовательных учреждений .....	44
2.1 Организация и методы исследования .....	444
2.2 Результаты исследования взаимосвязи профессионального стресса и психологического здоровья воспитателей дошкольных образовательных учреждений .....	500
2.3 Разработка программы по профилактике профессионального стресса для воспитателей дошкольных образовательных учреждений .....	655
Заключение .....	944
Список используемой литературы .....	988

## Введение

**Актуальность исследования.** За последние годы накоплено большое число данных, свидетельствующих о негативном влиянии профессионального стресса на состояние здоровья человека. Вместе с тем, тема профессионального стресса и его влияние на психологическое здоровье недостаточно изучена. На сегодняшний день практически отсутствуют исследования взаимосвязи профессионального стресса и психологического здоровья воспитателей дошкольных образовательных учреждений.

Профессия воспитателя дошкольного образования «...относится к разряду стрессогенных, требующих от него больших резервов, самообладания и саморегуляции. По данным социально-демографических исследований труд педагога (педагога - воспитателя) входит в число наиболее напряженных в эмоциональном плане видов деятельности. По степени напряженности нагрузка воспитателя в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, т.е. тех, кто также непосредственно работает с людьми» [39, с. 143].

«Всемирная Организация Здравоохранения называет профессиональный стресс «болезнью двадцать первого века», потому что стресс встречается в любой профессии мира и постепенно принимает размеры «глобальной эпидемии»» [80, с. 72].

Вопросами изучения стресса, адаптации и формирования стрессоустойчивости в различных профессиях рассматривали в своих работах отечественные и зарубежные авторы: Б.Г. Ананьев, Ю.Г. Фролова, М.Ф. Секач, Р.С. Лазарус, В.А. Бодров, Л.В. Куликов, Н.Е. Водопьянова, и другие.

Разделение понятий психического и психологического здоровья в научной литературе произошло сравнительно недавно. И. В. Дубровина стала одной из первых психологов, которая предприняла попытку разделить эти два понятия.

«Если термин «психическое здоровье» имеет отношение, с нашей точки зрения, прежде всего к отдельным психическим процессам и механизмам, то термин «психологическое здоровье» относится к личности в целом, находится в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа...» [30, с. 1198].

В настоящее время проблема психологического здоровья является актуальной и разрабатывается рядом исследователей, таких как И.В. Дубровина, Г.С. Никифоров, В.Э. Пахальян, В.И. Слободчиков, А.В. Шувалов, Т.Н. Метелкина и другие.

Анализ трудового дня воспитателя позволяет утверждать, что такая постоянная напряженность и высокая интенсивность профессионально-педагогической деятельности несовместима с психофизиологическими возможностями человеческого организма. В результате, постоянные профессиональные перегрузки, высокая интенсивность трудовых действий, непомерные требования приводят к быстрой и некомпенсируемой потере психологического и физического здоровья [54].

Стресс приводит также к ощущению постоянной усталости и выгоранию как профессиональной деструкции в условиях постоянных стрессов нервной системы [9; 12; 13; 18; 19; 57].

Проведенный анализ специфики деятельности воспитателей дошкольных учреждений подтверждает необходимость более глубоко исследовать тему взаимосвязи профессионального стресса и психологического здоровья на примере воспитателей дошкольных учреждений по причине недостаточной изученности данной проблемы.

Данный анализ актуальности исследуемой темы позволил выделить противоречие, заключающееся в том, что, несмотря на наличие большого количества исследований, посвященных общей разработке проблематики профессионального стресса, отмечается дефицит эмпирических работ, связанных с анализом специфических видов трудовой деятельности и ее реализации в определенных организационных условиях. Практически нет

исследований, затрагивающих тему профессионального стресса и его влияния на психологическое здоровье воспитателей дошкольных учреждений.

Данное противоречие позволило сформулировать проблему данного исследования, заключающуюся в выявлении особенностей протекания профессионального стресса у воспитателей детских садов и его связи с некоторыми аспектами психологического здоровья.

**Цель исследования:** исследование факторов профессионального стресса и выявление его взаимосвязи с психологическим здоровьем воспитателей дошкольных образовательных учреждений.

**Объект исследования:** профессиональный стресс.

**Предмет исследования:** взаимосвязь профессионального стресса и психологического здоровья воспитателей дошкольных образовательных учреждений.

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что высокий уровень профессионального стресса воспитателей дошкольного учреждения имеет связь с такими проявлениями психологического здоровья как тревожность, неадекватная самооценка, психическое выгорание, что выражается в физическом и психоэмоциональном истощении, снижении мотивации и работоспособности и появлении признаков социальной дезадаптации.

**Задачи исследования:**

- провести анализ психолого-педагогической литературы по проблемам психологического здоровья и профессионального стресса в зарубежной и отечественной психологии;
- выбрать и обосновать диагностический инструментарий для исследования данной проблемы;
- выявить и экспериментально изучить основные стрессоры, влияющие на выраженность стресса, определить общий уровень стресса воспитателей;

– проанализировать выделенные показатели психологического здоровья воспитателей ДООУ и исследовать взаимосвязь между профессиональным стрессом и профессиональным здоровьем воспитателей ДООУ; и на основе полученных эмпирических данных разработать программу по профилактике профессионального стресса для воспитателей ДООУ.

**Научная новизна исследования** состоит в том, что проблема взаимосвязи профессионального стресса и некоторых аспектов психологического здоровья воспитателей ДООУ являются недостаточно изученными в психологии. В исследовательской работе была реализована задача теоретического и эмпирического обоснования профессионального стресса как фактора, влияющего на психологическое здоровье воспитателей дошкольного учреждения.

**Методы и методики исследования:**

- теоретические методы (анализ и обобщение психологической литературы по проблеме исследования);
- психодиагностические методы измерения стресса:
  - опросник на оценку профессионального стресса К. Вайсмана [41];
  - опросник трудового стресса (адаптирован А.Б. Леоновой и С.Б. Величковой) [79];
  - беседа;
- методики измерения психологического здоровья:
  - экспресс-диагностика уровня самооценки Н.П. Фетискина, В.В. Козлова, Г.М. Мануйлова [83];
  - методика на выявление личностной и ситуативной тревожности Ч.Д. Спилбергера, адаптированной на русский язык Ю.А. Ханиным [41];
  - опросник определения психического «выгорания» А.А. Рукавишникова [41];

– методы математико-статистической обработки данных (программа IBM SPSS Statistics (version 22) для проверки выборки на нормальность распределения с помощью непараметрического метода Колмогорова-Смирнова и метод ранговой корреляции Спирмена).

**Теоретико-методологической основой** исследования стали теоретические положения и ключевые принципы, сформулированные ведущими отечественными и зарубежными авторами, а именно:

- зарубежные классические теории стресса (Г. Селье, Р. Лазарус, К. Олдвин, С. Фолкман, С. Хофболл и др.);
- теоретические и практические исследования проблемы профессионального стресса (Н.Е. Водопьянова, Л.Г. Дикая, В.Е. Орел, Л.А. Китаев-Смык, О.В. Макаренко, И.А. Мотивилина, С.А. Наличева, Н.Х. Ризви и другие);
- труды отечественных и зарубежных исследователей по проблеме психологического здоровья (Н.Е. Водопьянова, И.А. Джидарьян, А.В. Беляков, М.И. Воловикова, Т.В. Галкина, А. Маслоу, М.А. Падун, Л.А. Климова, В. Франкл, К. Роджерс, В.А. Ананьев, К. Юнг, Г. Олпорт, Н. Брэдберн, А.В. Воронина, О.В. Хухлаева и другие).

**Теоретическая значимость исследования** заключается в том, что полученный анализ специфики профессионального стресса, а также исследование взаимосвязи профессионального стресса и психологического здоровья воспитателей позволят расширить теоретическую базу по данным проблемам в области психологии труда и психологии здоровья.

**Практическая значимость** диссертационной работы состоит в том, что её результаты могут быть использованы в области практической психологии с целью проведения профилактических психологических мероприятий для воспитателей детских садов.

**Научная достоверность результатов и обоснованность выводов** исследования обеспечены использованием современной методологии научного познания; последовательной реализацией исходных теоретических

положений и терминологического аппарата исследования, основанного на фундаментальных зарубежных и отечественных исследованиях в области психологии здоровья, психологии труда, стресса и профессионального стресса, психологического здоровья; использованием адекватных методов, согласно поставленным задачам; репрезентативностью выборки; применением методов математикой статистики.

**Экспериментальной базой** исследования являются детские сады № 193 «Земляничка», № 167 «Долинка», № 187 «Солнышко» города Тольятти, где испытуемыми выступили 50 женщин-воспитателей в возрасте от 22 до 57 лет. Средний возраст воспитателей – 41 год.

**Апробация результатов.** Результаты диссертационного исследования нашли отражение в научных публикациях: статьи «Влияние профессионального стресса на здоровье педагога» в журнале «Молодой ученый» и статьи «Взаимосвязь профессионального стресса и некоторых аспектов психологического здоровья на примере воспитателей дошкольных учреждений» в журнале «Вестник магистратуры». В XVIII Международной научно-практической конференции «Стратегии и ресурсы личностно-профессионального развития педагога: современное прочтение и системная практика».

**Личный вклад автора** выразился в последовательном анализе научной литературы по проблеме стресса, профессионального стресса и его особенностей на примере воспитателей ДООУ, что позволило выделить присущие данной профессиональной деятельности специфические факторы стресса. Выявлена взаимосвязь профессионального стресса и психологического здоровья воспитателей. А разработана программа профилактики профессионального стресса воспитателей ДООУ. Выводы диссертационного исследования нашли отражение в научных публикациях статей [74; 75].

**Положения, выносимые на защиту:**



- воспитатели дошкольных учреждений в условиях постоянных перегрузок, повышенной ответственности за жизнь и здоровье детей, сталкиваются с большим количеством стресс-факторов по выполнению своих обязанностей, вследствие этого их деятельность сопровождается профессиональным стрессом;
- профессиональный стресс приводит к таким неблагоприятным проявлениям психологического здоровья, как высокая тревожность, устойчивые отрицательные психические состояния, проявляющиеся в переутомлении, что приводит к формированию синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности; в связи с этим, мы предполагаем, что существует взаимосвязь между профессиональным стрессом и психологическим здоровьем воспитателей дошкольных образовательных учреждений (ДОУ);
- в условиях постоянного стресса необходимо предпринять ряд мер по предупреждению и снижению последствий профессионального стресса воспитателей ДОУ; разработка программы профилактики профессионального стресса у воспитателей, состоящей из комплекса психотехник и приемов, направленных на актуализацию ценностного отношения к себе и своей профессии, обучению навыкам бесконфликтного общения, саморегуляции и релаксации, будет способствовать снижению эмоциональной напряженности и повышению эмоциональной устойчивости воспитателей ДОУ.

**Структура магистерской диссертации.** Диссертация представлена введением, двумя главами (теоретической и эмпирической), выводами, заключением, списком использованных источников, приложением. В тексте представлены рисунки и таблицы.

# **Глава 1 Теоретико-методологическое изучение и обоснование проблемы профессионального стресса в контексте психологического здоровья личности**

## **1.1 Профессиональный стресс как проблема психологического исследования**

Понятие профессиональный стресс прочно вошло в нашу жизнь, как одно из актуальных и серьезных проблем современного общества, представляющее серьезную угрозу здоровью человека. Особенно пагубное воздействие имеет длительный стресс – «дистресс (от англ. distress – горе, несчастье, недомогание, истощение, нужда) – это состояние страдания, при котором человек не может полностью адаптироваться к стрессовым факторам и вызванному ими стрессу и демонстрирует дезадаптивное поведение. Это может быть очевидным при наличии различных проявлений, таких как неадекватное социальное взаимодействие (например, агрессия, пассивность или отстраненность)» [48]. Дистресс приводит к нарушению не только психического и физического здоровья, но и психологического, проявляющегося в психическом выгорании [34], личностной деформации, нежелании идти на работу, снижении работоспособности и продуктивности труда.

Психическое выгорание – это истощение психологических и физиологических ресурсов, мешающее всестороннему развитию человека [12]. На наш взгляд, именно это состояние может быть одной из причин, приводящих к нарушению психологического здоровья, которое в свою очередь может привести в дальнейшем к проблемам с психическим и физическим здоровьем [74].

«Профессиональный стресс (от англ. stress – «напряжение, давление, нагрузка») – это состояние напряжения работника, которое возникает под воздействием эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов,

вызванных профессиональной деятельностью» [49]. В настоящее время он выделен в отдельную рубрику в Международной классификации болезней МКБ-10: Z73 – «Проблемы, связанные с трудностями поддержания нормального образа жизни».

Тем не менее, нужно понимать, что в трудовой деятельности невозможно избежать стрессовых ситуаций. К тому же, практически всем людям необходимо испытывать некоторое напряжение для того, чтобы получать удовлетворение от работы и добиваться поставленных целей.

По мнению Г. Финк, «Стресс – это не то, чего следует избегать». «Стресса нельзя избежать, так как для того, чтобы оставаться в живых, необходима жизненно поддерживающая энергия» [94, с. 5].

Без определенного напряжения трудовая деятельность стала бы скучной и монотонной, а отношение к ней безразличным [70].

На данный момент до сих пор не существует единого мнения для определения понятия «стресс». Наиболее соответствующей является трактовка Л.А. Китаева-Смыка: «...понимание стресса как ряд неспецифических физиологических и психологических проявлений адаптационной активности при сильных, экстремальных для организма воздействиях, имеющих определенную значимость для человека» [17, с. 16]. Так как до сих пор нет единой трактовки понятия «стресс» многие отечественные авторы используют понятие – ««психическая напряженность», в котором подчеркивается необходимость изучения психологического функционирования человека в сложных условиях» [17, с. 17].

Для того чтобы разобраться в подходах по изучению профессионального стресса, нужно понять, что такое стресс и каким образом он возникает.

Впервые термин «стресс» был введен Уолтером Кэнноном. В своем труде «Бороться или бежать» он описал реакцию организма человека на возникновение стрессовой ситуации. Но более известным стало это явление

благодаря биологу Гансу Селье. В 1936 году, журнале «Nature» была опубликована статья на тему: «Синдром, вызываемый разными повреждающими агентами». Тем не менее, автор долгое время не применял термин «стресс», так как это понятие означало «нервно-психическое» напряжение. Лишь в 1946 году Селье стал применять термин «стресс» для обозначения особого состояния организма человека, возникающего в ответ на сильный внешний раздражитель. А в 1956 году был расшифрован как: «Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование» [71, с. 82]. Позже термин стали использовать, чтобы описать состояние человека в экстремальных условиях на поведенческом, психологическом, биохимическом, физиологическом уровнях [34].

Классическая теория Г. Селье представляет собой учение о стрессе, основанное на понятии общего адаптационного синдрома – единство физиологических реакций, обеспечивающих мобилизацию всех ресурсов организма для адаптации в сложной обстановке. Стресс понимается общая неспецифическая реакция организма на создавшуюся угрозу, сопровождающаяся всеобщей мобилизацией защитных систем организма.

Общий адаптационный синдром состоит из трех фаз:

– первая фаза – тревога. При первом появлении стрессора возникает чувство тревоги. В течение короткого промежутка времени может снизиться уровень сопротивляемости организма и нарушиться некоторые соматические и вегетативные функции, но быстро мобилизуется и включает механизмы защиты. Если защитные механизмы эффективны, то тревога утихает и организм возвращается к своему обычному состоянию. Именно так разрешается большинство краткосрочных стрессоров;

– вторая фаза – сопротивление. В этой фазе сопротивляемость организма высокая. Но в случае продолжительного воздействия стресса, организм может перейти в фазу истощения. Возникает

необходимость поддержания саморегуляции защитных реакций организма и соразмерное расходование адаптационных возможностей; – третья фаза – истощение. Возникает под воздействием длительных и интенсивных стрессоров. Г. Селье называл такой отрицательный стресс дистрессом. «Сопrotивляемость организма снижается, следствием чего могут стать не только функциональные нарушения, но и морфологические изменения в организме» [52].

По мнению Г. Селье интенсивность развития стресса включает в себя четыре стадии (первая и вторая – адаптационные; третья и четвертая – разрушительные):

- гомеостатическое регулирование (физиологические и острые стрессовые реакции);
- реорганизация поведения. На этом этапе происходит эффективная мобилизация, с участием памяти и мышления для анализа ситуации и принятия решения;
- дистресс (нарушение поведения);
- истощение и коллапс. Эта стадия является наиболее опасной из-за возникновения психосоматических нарушений, личностных деформаций и снижения работоспособности [35].

Основные положения классической теории стресса включают в себя:

- любой живой организм имеет врожденные механизмы для поддержания состояния внутреннего баланса и нормального функционирования. Поддержание внутреннего равновесия является жизненно важной задачей организма;
- любые стрессоры (приятные и неприятные) приводят к нарушению внутреннего равновесия, на которые организм реагирует физиологическим возбуждением;
- развитие стресса и адаптация к нему проходит несколько фаз. Время течения и перехода на каждую из фаз зависит от уровня

сопротивляемости организма, силы и продолжительности воздействия внешнего раздражителя;

– организм имеет предел адаптационных возможностей по предотвращению стресса. И истощение функциональных резервов может привести к заболеванию и даже к смерти.

К главным достижениям Г. Селье относятся:

– «базовые представления о существенных чертах общего адаптационного синдрома;

– представление о том, что стресс направлен на приспособление к неординарным ситуациям;

– положение об адаптационных гормонах и «цепной реакции» ответа на возникающее затруднение или повреждение: гипоталамус – передняя доля гипофиза – щитовидная железа – гормоны надпочечников и нейрогуморальных клеток – вегетативная нервная система;

– открытие болезней адаптации (отклонения в работе приспособительных механизмов), локализации патологий («органы-мишени»);

– дано представление об адаптационной энергии «живой системы» – мере выносливости организма» [52, с. 10].

Также Г. Селье выделил два вида стресса дистресс и эустресс. «Эустресс автор стал рассматривать как положительный фактор, источник повышения активности, радости от усилия и успешного преодоления. Благодаря эустрессу улучшается память, активируются процессы осмысления самосознания и действительности. А дистресс наступает у тех, кто часто подвергается стрессовым ситуациям и испытывает при этом не радость преодоления, а непосильность поставленных перед ним задач, беспомощность и безнадежность» [67].

Таким образом, можно утверждать, что стресс могут вызвать любые жизненные ситуации, даже положительные. Но опасным для здоровья

считается только дистресс. В остальных случаях стресс будет служить «...некой «подзарядкой» для организма с целью поддержания в тонусе различных функций человеческого организма» [31, с. 29] и способен вызвать состояние воодушевления, душевный и творческий подъем, повысить адаптационные возможности» [17].

Кратковременный стресс характеризуется как «встряска» и не наносит серьезного вреда здоровью человека ни на физиологическом, ни на психическом уровне. Из-за кратковременного стресса может снизиться работоспособность и повысится утомляемость, но у организма будет достаточно сил, чтобы справиться со стрессом. Длительный стресс по времени может продолжаться достаточно долго. Дистресс может привести незначительным проблемам со здоровьем, таким как расстройство сна, депрессия, неврозы. А может спровоцировать и тяжелые заболевания, такие как болезни желудочно-кишечного тракта, ВСД, астма, инсульт, инфаркт. Но самые негативные последствия на здоровье оказывает хронический стресс. Он может длиться от нескольких недель до нескольких лет и, состояние напряженности с каждой новой стрессовой ситуацией, может нарастать. Следствием такого стресса могут быть тяжелые заболевания, такие как психические расстройства, сахарный диабет, онкологические заболевания и т.д. Именно стрессы, связанные с работой, имеют длительный характер из-за частой повторяемости стрессовых ситуаций. Зачастую последствиями такого стресса являются снижение внутренних резервов организма и потеря интереса к работе. А самым грозным последствием такого стресса является возникновение синдрома эмоционального выгорания [31].

«Н.Х. Ризви, анализируя различные теории стресса многих зарубежных исследователей, отметил следующие определения стресса:

- «...иногда это понятие относят к состоянию беспокойства в организме, которое он стремится устранить или уменьшить. В таком смысле понятие стресса немногим отличается от неприятных

состояний, таких, как тревожность или аверсивных мотиваций, слабой боли и диссонанса;

– стресс также рассматривается как психологические и поведенческие реакции, отражающие состояние внутреннего беспокойства или его подавления. Такие защитные от стресса реакции или индикаторы наблюдались в различных функциональных проявлениях, включая эмоциональные, когнитивные и поведенческие;

– стресс определяется как событие или условие в физическом или социальном окружении, которое ведет к принятию мер по избеганию или к агрессии, принятию решения об устранении или ослаблении угрожающих условий. Такое понятие как «стрессоры» подобно понятию опасность, угроза, давление, конфликт, фрустрация и экстремальная ситуация» [66, с. 66].

На данный момент существует множество различных подходов к изучению профессионального стресса. А.Б. Леоновой было выделено три основных подхода к изучению трудового стресса: транзактный, экологический и регуляторный [43].

Согласно транзактному подходу профессиональный стресс трактуется как индивидуальная, адаптивная реакция на ухудшение трудовых условий (когнитивная модель стресса Р Лазаруса) [42; 99; 36; 18]. Важную роль при изучении профессионального стресса в данном контексте играет отношение и эмоции работников к трудовой ситуации [36]. По мнению К. Левина: «поведение определяет не ситуация, которая может быть описана «объективно», или по согласованному мнению нескольких наблюдателей, а ситуация, как она дана субъекту в его переживании, как она существует для него» [86, с. 22].

В экологическом подходе профессиональный стресс рассматривается в контексте взаимодействия индивида с окружающей средой. И трудовой стресс понимается как реакция, стимул и эпидемиологическое явление [33].

В основе каждого подхода лежит определенная модель:



- «личность-среда»;
- процессуально-когнитивная;
- парадигма регуляции состояний [5].

В рамках данного подхода наиболее значимой причиной стресса считаются неблагоприятные организационные и производственные условия труда. Одной из главных парадигм является «эпидемиологическая» модель, построенная на анализе определенных заболеваний, возникших из-за стресса у работников различных сфер профессиональной деятельности [96; 33]. Благодаря такому анализу удалось выявить связь между негативными условиями труда и ухудшением состояния психического и физического здоровья [50; 102].

В регуляторном подходе при анализе профессионального стресса акцент делают на том, как меняются механизмы адаптации в зависимости от выполнения различных задач и смены режимов трудовой деятельности. В рамках этого подхода трудовой стресс рассматривается как особый тип состояний, отражающий особенность механизмов регуляции деятельности в сложных обстоятельствах [28; 44; 95]. Для человека ситуация воспринимается как трудная или легкая в зависимости от того, как он ее воспринимает, понимает и как себя в ней ведет [20].

По еще одному мнению источники стресса делятся на три группы:

- внешние факторы – это, например, политическая и экономическая нестабильность в стране, безработица, инфляция;
- факторы, зависящие от организации. Данная группа делится на подгруппы: характер выполняемой работы (объем и сложность поставленных перед работником задач, степень ответственности и самостоятельности в работе; «...условия труда: степень опасности на рабочем месте, освещенность, уровень шума и т. п.); нечеткое распределение ролей (ролевой конфликт из-за несоответствия официально установленных и реальных требований к поведению работников); отношения в коллективе (коммуникативные проблемы и

отсутствие поддержки); организационная структура (источником стресса для работника является необходимость подчиняться и выполнять поручения двух руководителей; стиль управления (авторитарные методы управления с помощью угроз и давления, сопровождающиеся чувством страха и беспокойства)» [61];

– факторы, зависящие от самого работника – специфические качества и черты характера, опыт работы, наличие личностных проблем у работников. В основном, люди, проработавшие несколько лет в одной должности и хорошо знающие свою работу, легче справляются с разного рода трудностями на работе. А также, работники с оптимистичным складом характера всегда более успешно справляются с напряженными ситуациями, чем все остальные. Кроме того, человек, имеющий поддержку семьи и коллег, легче и быстрее преодолевает стрессы [61].

Условно можно объединять стресс-факторы в группы по следующим направлениям.

Стресс-факторы, зависящие от условий труда:

- непосильный объем задач и отсутствие свободного времени;
- перегрузка деятельностью, не связанной с прямыми обязанностями;
- низкая оплата труда;
- ухудшение условий труда и быстро внедряющиеся нововведения;
- отсутствие стимульных поощрений для качественной работы;

Стресс-факторы, зависящие от индивидуальных качеств трудящихся:

- чувство страха перед руководством;
- чувство чрезмерной ответственности за результаты труда;
- неумение поддерживать контакты с коллегами и руководством;
- тревожность, беспокойство и возбудимость, как преобладающие черты характера;
- недостаточность знаний в профессиональной деятельности;
- не сбалансированная организация отдыха труда;

Стресс-факторы, вызванные организационными причинами:

- конфликты с администрацией, связанные с низкой организационной культурой;
- не соответствующая оценка руководством заслуг труда своих работников;
- неуважительное отношение администрации к отдельным работникам в коллективе;
- проявление недоверия руководства к способностям трудящихся;
- невнимательное отношение начальника к индивидуальным особенностям своих работников;

Стресс-факторы, связанные с межличностным общением внутри коллектива:

- не соблюдение этики делового общения, грубость со стороны коллег;
- негативная оценка труда и личностных качеств со стороны коллег;
- позиция «отвергаемых» в коллективе [51].

Макаренко О.В. выделил факторы, провоцирующие стресс на работе, которые разделил на организационные и организационно-личностные.

К организационным факторам относятся:

- слишком незначительная нагрузка или перегрузка работой;
- предъявление противоречивых требований к работнику;
- неопределенность поставленных перед работником задач;
- монотонность, однообразие в работе;
- плохие условия труда (уровень шума, холод, духота, плохая освещенность рабочей зоны и прочие);
- несбалансированное соотношение между ответственностью и полномочиями.

К организационно-личностным факторам относится тревожное отношение человека к своей трудовой деятельности. Немецкие психологи Л. Ланг и В. Зигерт обозначили несколько характерных «страхов»

работников: лишиться работы; не справиться с поставленными задачами; ошибиться; быть обойдённым другими.

Также к организационно-личностным факторам относятся субъективное отношение человека к самому себе, межличностные отношения в семье и в обществе:

- неблагоприятный эмоционально-психологический климат в трудовом коллективе;
- нерешенные конфликты;
- отсутствие моральной и социальной поддержки;
- проблемы, связанные с личной жизнью человека (неблагополучная семейная жизнь или одиночество);
- наличие серьезных заболеваний;
- «кризис среднего возраста» и так далее [47].

Взглядов на причины возникновения профессионального стресса достаточно много. Если проанализировать все имеющиеся исследования, можно сделать вывод, что основными факторами профессионального стресса являются:

- межличностные отношения между сотрудниками и руководством;
- специфика трудовой деятельности;
- условия труда и низкая заработная плата;
- личностное отношение и поведение человека в стрессовой ситуации.

## **1.2 Теоретические подходы к изучению психологического здоровья в зарубежной и отечественной психологии**

Здоровье всегда выступает как одно из необходимых условий активной и полноценной жизни человека в обществе. «Это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность, занимающая самую верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей, а также в системе таких категорий человеческого бытия, как: интересы и идеалы, гармония, красота, смысл и

счастье жизни, творческий труд, программа и ритм жизнедеятельности» [11, с. 130].

По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

В настоящее время всё чаще здоровье классифицируют на виды: физическое (организм), психическое (индивид) и психологическое (личность). «Физическое здоровье понимается как состояние функциональных возможностей органов и систем организма» [25, с. 10].

В Уставе ВОЗ психическое здоровье рассматривается как «состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения деятельности» [30, с. 18]. Антиподом психического здоровья является наличие патологии.

Сложнее обстоит проблема с определением психологического здоровья, так как зачастую термин «психическое здоровье» и «психологическое здоровье» отождествляют друг другу и не видят в них различий, и приводит к удвоению понятий [27].

Рассмотрим различные взгляды на понимание, что такое «психологическое здоровье».

По мнению И.В. Дубровиной, психологическое здоровье характеризует внутреннее благополучие личности в целом (отношение к себе, собственной жизни и миру). Основу психологического здоровья составляет развитие личностной индивидуальности, а основу психического здоровья - полноценное развитие высших психических сил [30].

Зарождаться данный термин начал еще в 1950 годы, и был впервые озвучен в докладе А. Маслоу (A. Maslow), а в 1997 году И.В. Дубровина дала ему развернутое определение в учебнике «Практическая психология образования» (1998, 2-е издание) [21].

В зарубежной психологии понятия «психическое здоровье» и «психологическое здоровье» не разводятся, а рассматриваются с двух позиций: психическое здоровье рассматривают с одной стороны как отсутствие психопатологических признаков (область психиатрии и клинической психологии, а с другой как психологическое благополучие личности (позитивная психология) [59]. А. Маслоу не разделял понятия «психическое и психологическое здоровье» и писал о них как о составляющих одного целого: стремлении к гуманистическим ценностям и реализации собственного потенциала [101]. В. Франкл трактовал психологическое благополучие (здоровье) как потребность человека к поиску и реализации смысла собственной жизни [85].

Исследователи в области гуманистической психологии считали, что главным объектом исследования должна быть здоровая личность. Именно здоровой психически и психологически личности свойственны такие позитивные силы, как потребность в самоактуализации, доброте, дружбе, ориентации на самого себя и, в способности легко адаптироваться в любой ситуации (К. Роджерс, А. Маслоу, Ф. Перлз) [81].

А. Маслоу приводит следующие характеристики психологически (самоактуализированных) здоровых людей:

- критичное восприятие себя и окружающей реальности;
- простота, естественность и непосредственность характера;
- автономия и независимость;
- интерес к общественной жизни;
- умение находиться наедине с самим собой;
- склонность к творческому самовыражению;
- глубокие межличностные отношения;
- философское чувство юмора;
- умение разграничивать цели и средства.

К негативным вариантам влияния на психологическое здоровье А. Маслоу относил утрату ценностей бытия, которая порождает депрессию,

отчуждение, апатию, аксиологическую депрессию, безнадежность, отчаяние, опустошенность и бесцельное разрушение личности и так далее [69].

К. Роджерс сходил в мнении с К. Маслоу и рассматривал психологически здоровую личность в контексте естественного личностного развития. Но только вместо термина «самоактуализация» он говорил о необходимости следования голосу Самости [68]. Самость им понималась как высшая психическая сила, к которой необходимо прислушиваться, чтобы понять свои внутренние потребности для того, чтобы успешно адаптироваться во внешнем мире, найти путь к счастью и успешно помогать близким и обществу. Именно такой человек признается психологически здоровым.

К. Роджерс описал здоровую личность, выделив следующие черты:

- люди, открытые внутреннему и внешнему миру;
- ценят искреннее общение и не воспринимают лицемерие, обман и двуличие;
- самосовершенствуются в течение всей своей жизни;
- всегда в поиске и реализации смысла собственной жизни;
- участвуют в жизни родных и близких и всегда готовы им помочь;
- заботятся о природе и находятся в единении с ней;
- это духовные люди, которые всегда находятся в поиске смысла и цели в жизни;
- критически относятся к мнению внешних авторитетов и больше доверяют своему личному опыту;
- в целом равнодушны к материальным благам и наградам [3, с. 40].

Еще один представитель гуманистической психологии К. Юнг писал своих работах о врожденных воспоминаниях, которые он называл «архетипами». Одним из архетипов является «самость», которую человек приобретает через самореализацию в жизни. Под понятием «самость» К. Юнг понимает объединение сознания и бессознательного в рамках индивидуальной психики человека в целом [91].

По мнению К. Юнга, к утрате психологического (душевного) здоровья могут привести:

- вытеснение или подавление в «бессознательное» некоторых психологических функций во имя развития других, затрудняя управление ими сознанием;
- вытеснение за пределы сознания того психического содержания, которое не соответствует представлениям человека о самом себе. А вытесненные переживания, которые были признаны индивидом как недостойные, ведут к диссоциации личности. Диссоциация — это такой процесс психологической защиты, в результате которого человек начинает воспринимать происходящее так, как будто это происходит не с ним, а с кем-то другим. Опасность такого вытеснения состоит в том, что человек, не осознавая «теневых» сторон своей психики, проецирует их на других людей. В этом случае окружающие люди становятся в его понимании носителями зла и подвергаются осуждению и агрессии [24].

В своих работах Г. Олпорт выделил следующие черты здоровой личности:

- способность к тесным, теплым взаимоотношениям (семья, друзья, и другие люди, с которыми взаимодействует человек);
- уважение мнения и принципов других людей;
- видение жизненных ситуаций так, как они есть;
- готовность достигать целей в различных сферах своей жизнедеятельности;
- объективная оценка самого себя и собственных поступков;
- активное участие в семейной, трудовой и социальной жизни;
- самоирония, чувство юмора, стремление к самопознанию;
- самопринятие (принятие своих положительных и отрицательных черт);
- способность легко справляться со своими эмоциями и адекватное отношение к эмоциям других людей;



– ясное понимание жизненных ценностей, есть цель и смысл в жизни [56].

В последнее время многие исследователи сходятся во мнении, что понятия субъективное благополучие и психологическое здоровье взаимосвязаны и переплетаются друг с другом [97; 98]. О близости понятий «здоровье» и «благополучие» также свидетельствует тот факт, что они происходят от одного и того же латинского слова «salus» [92].

Один из первых, кто заложил теоретическую базу для понимания феномена психологического благополучия, стал Н. Брэдберн. Он считал, что для понимания описания этого понятия необходимо использовать свойства, отражающие субъективное понимание состояния удовлетворенности или не удовлетворенности жизнью, счастья или несчастья. А разница между событиями, приносящими радость и счастье, и событиями, приводящими к тревоге, и расстройству и есть показатель психологического благополучия, являющийся отражением общего ощущения удовлетворенности или неудовлетворенности жизнью [22].

Э. Динер считает, что субъективное благополучие состоит из трех компонентов: удовлетворение, приятные и неприятные эмоции. И это понятие является компонентом психологического благополучия. Также автор уравнивает субъективное благополучие с переживанием счастья. К основным состояниям, нарушающим психологическое благополучие, автор относит тревогу и депрессию [93; 100].

Свой вклад в изучение психологического благополучия внесла американский ученый К. Рифф. Благодаря исследованиям Н. Бредберна, ей удалось разработать опросник «Шкалы психологического благополучия», прошедший проверку на достоверность и надежность. Автор выделила шесть основных его компонентов: самопринятие, автономия, цель в жизни, личностный рост, позитивные отношения с окружающими и управление окружением.

Рассмотрим подробнее эти компоненты:

- самопринятие подразумевает позитивную самооценку себя и своей настоящей жизни, и своего прошлого, принятие в себе отрицательных и положительных черт. Противоположностью самопринятия является неудовлетворенность своими внутренними качествами и негативное отношение к своему прошлому и настоящему.
- позитивные отношения с окружающими – это умение устанавливать и поддерживать доверительные с другими людьми, умение сопереживать и заботиться о благополучии других, умение легко идти на компромисс. Отсутствие этих качеств указывает на неумение устанавливать контакты, поддерживать теплые, построенные на доверии и заботе отношения и нежелании находить компромисс;
- самостоятельный человек всегда имеет свое независимое мнение, обладает нестандартным мышлением, в оценке себя ориентируется на внутренние личные критерии. Противоположностью автономии является ориентация на мнения и оценки окружающих людей, при принятии важных решений;
- управление окружением подразумевает наличие у человека качеств, которые обуславливают успешное управление другими людьми, способность преодолевать трудности, добиваться целей и находить способы для удовлетворения личных потребностей. В случае недостатка этого качества, человек испытывает затруднения в организации своей повседневной жизнедеятельности, чувствует себя неспособным изменить что-то к лучшему и добиться желаемого;
- наличие жизненных целей порождает чувство осознанности в наличии смысла в прошлой и настоящей жизни. Отсутствие целей в жизни влечет к ощущению бессмысленности своего существования;
- личностный рост предусматривает непрекращающееся желание развиваться, реализовывать свой потенциал и возможности. Противоположностью является человек, осознающий отсутствие

собственного развития и невозможность самореализоваться, поэтому он испытывает скуку и у него отсутствует интерес к жизни [45].

Израильско-американский ученый и социолог А. Антоновский разработал концепцию взаимосвязи между стрессом благополучием (салютогенезом) и здоровьем. Салютогенез (от лат. *salus* – благополучие, здоровье). Он обозначил несколько свойств, благодаря которым человек может сохранить свое здоровье, несмотря на воздействие различных стрессоров. Именно поэтому А. Антоновский изучал людей здоровых, эффективно справляющихся с негативными факторами в своей жизни.

Здоровье в его понимании связано с понятием психологического благополучия и включает следующие качества человека:

- стремление к личностному росту и желание творить;
- вера в себя, умение радоваться жизни;
- продуктивное применение эмоциональной энергии;
- умение взаимодействовать с обществом и способность к самоотверженности;
- умелое применение копинг стратегии в стрессовых ситуациях.

При обобщении всех перечисленных качеств личности, социолог сделал вывод: основным фактором здоровья является «чувство связности», основанное на трех компонентах: управляемость, постижимость и осмысленность импульсов окружающей среды. Люди, обладающие чувством связности, избегают неопределенных ситуаций, способны справиться со сложными жизненными ситуациями благодаря помощи друзей, семьи, веры, воспринимают стресс-факторы как испытание, позволяющее проверить свои возможности, и стать еще лучше и сильнее.

Ученый М. Селигман утверждает, «...что положительные чувства и духовное удовлетворение должны быть достигнуты реализацией наших индивидуальных достоинств» [74, с. 339], а избавление от влияния негативных эмоций, позволит сделать свою жизнь по-настоящему

счастливой. На наш взгляд это и есть описание психологического здоровья личности.

Черты психологически здорового и счастливого человека, по мнению М. Селигмана:

- способность понимать других;
- умение радоваться жизни, оптимизм;
- чувство юмора;
- реализация своих «индивидуальных достоинств» и истинное удовлетворение от них, независимо от того, чем человек занимается карьерой, семьей или творчеством;
- вера в собственные силы и понимание того, что прошлое не изменить, а будущее в твоих руках;
- духовный рост и позитивное развитие (развитие жизнерадостности);
- удовлетворенность своим прошлым;
- выражение чувства благодарности близким людям и жизни в целом.
- умение прощать.

Ученый также выделил и черты, негативно влияющие на психологическое здоровье – это пессимизм, в основе которого лежит выученная беспомощность, а также тревожность и подавленность. Наибольшую известность из всех методов, разработанных М. Селигманом, получила методика, которая может помочь пессимистично настроенным людям научиться оптимизму.

В отличие от зарубежной психологии в отечественных трудах понятия «психическое здоровье» и «психологическое здоровье» пытаются разделить. Одной из первых авторов, кто развел эти два понятия, была И.В. Дубровина. Согласно мнению автора в состав понятия «психологическое здоровье» входят: «...интерес человека к жизни, свободу мыслей и инициативу, увлеченность какой-либо областью научной или практической деятельности, активность и самостоятельность, ответственность и способность к риску, веру в себя и уважение другого, разборчивость в средствах достижения цели,

способность к сильным чувствам и переживаниям, осознание своей индивидуальности и радостное удивление по поводу своеобразия всех окружающих людей, творчество в самых разных сферах жизни и деятельности» [29].

И.В. Дубровина также считала, что психологическое здоровье это ощущение психологического комфорта. А антиподом этого понятия является психологический дискомфорт. Под дискомфортом подразумевалось неудовлетворение каких-либо потребностей, приводящих к психологическому нездоровью (формированию негативных черт поведения и истощению нервной системы) [30]. Такого же мнения в своих работах придерживались А.А. Воронова, Н.И. Гуткина, А.Б. Николаева, Т.В. Вохмянина.

Б.С. Братусь в своих исследованиях охарактеризовал критерии психологического здоровья следующим образом:

- восприятие другого человека как самого себя;
- способность к любви и самоотдаче как основе взаимоотношений;
- стремление к творческой самореализации;
- стремление к свободе;
- сила воли и умение прогнозировать свое будущее;
- вера в осуществление намеченных целей;
- чувство внутренней ответственности перед собой и будущим поколением;
- стремление к обретению смысла собственной жизни [15].

На сегодняшний день значительно увеличилось число эмпирических и теоретических трудов, посвященных изучению психологии здоровья (А.И. Анисимов, Н.Н. Киреева; В.А. Ананьев, М.И. Воловикова; И.В. Дубровина, В.И. Слободчиков; М.В. Сокольская; А.В. Шувалов, и др.).

М.И. Воловикова, Т.В. Галкина считают, что «...психологическое здоровье связано с нравственностью» [21, с. 5]. «Тема психологического здоровья связана с нравственной темой по самым глубинным основаниям:

разрушение нравственности с неизбежностью ведет к разрушению психологического здоровья» [21, с. 5].

По мнению И.А. Джидарьян: «...психологическое здоровье – это здоровье человека как личности, являющейся продуктом общественных отношений и социального развития. В этом своем общественно-историческом, личностном качестве человек обладает, как известно, не только различными психологическими структурами, динамическими образованиями и чертами характера, но и нравственностью как своей сущностной характеристикой, поэтому психологическое здоровье/нездоровье личности – это одновременно и ее нравственное здоровье/нездоровье, данное в субъективных актах сознания и переживания» здоровья» [26, с 29]. Автор считает «голос совести» главным показателем нравственного аспекта психологического здоровья.

По мнению О.В. Хухлаевой, «...психологическое здоровье представляет собой динамическую совокупность психических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями индивида и общества, являющихся предпосылкой ориентации личности на выполнение своей жизненной задачи» [88, с 7].

О.В. Хухлаева полагает, что «...ключевым» словом для описания психологического здоровья является слово «гармония», или «баланс». И прежде всего это гармония между различными составляющими самого человека: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими и т. п. Но это также и гармония между человеком и окружающими людьми, природой, космосом» [88, с. 7].

В своих работах автор составила обобщенный «портрет» психологически здорового человека: «Психологически здоровый человек – это, прежде всего человек спонтанный и творческий, жизнерадостный и веселый, открытый и познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Он полностью принимает самого себя и при этом признает ценность и уникальность окружающих его людей. Такой

человек возлагает ответственность за свою жизнь, прежде всего на самого себя и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Его жизнь наполнена смыслом, хотя он не всегда формулирует его для себя. Он находится в постоянном развитии и, конечно, способствует развитию других людей. Его жизненный путь может быть не совсем легким, а иногда довольно тяжелым, но он прекрасно адаптируется к быстро изменяющимся условиям жизни. И что важно – умеет находиться в ситуации неопределенности, доверяя тому, что будет с ним завтра» [88, с. 6].

Факторы нарушения психологического здоровья автор разделила на субъективные и объективные.

Объективные факторы включают в себя:

- различные семейные неблагоприятные факторы и неблагоприятные факторы, связанные с детскими учреждениями, например, дефицит или переизбыток (гиперопека) общения ребенка с матерью. Следствием могут стать: ранний выход матери на работу, когда ребенок еще грудной; определение ребенка в ясли; рождение еще одного ребенка; неполная семья. Чрезмерная опека, обученная беспомощность ребенка; преобладает удовлетворение потребностей ребенка над удовлетворением потребностей остальных членов семьи;
- связанные с профессиональной деятельностью и социально-экономической ситуацией в стране (безработица, неблагоприятные условия труда, низкая заработная плата и так далее).

Субъективные факторы:

- связанные с индивидуально-личностными особенностями. Например, «приспособившийся ребенок», когда ребенок пытается соответствовать желаниям родителей, в ущерб себе; начиная с подросткового возраста: низкий уровень стрессоустойчивости, связанный с такими личностными предпосылками как негативное самоотношение; недостаточно развитое осознание своих мыслей, эмоций; отсутствие желания развиваться и так далее.

Нельзя не выделить и психолого-педагогические условия становления психологически здоровой личности:

- наличие в жизни трудных ситуаций, вызывающих напряжение, соответствующее возрастным и индивидуальным возможностям и самостоятельное их решение, позволяют накопить опыт борьбы, стимулируют активность и способствуют личностному развитию;
- наличие положительного фона настроения (жизнелюбие, жизнерадостность и чувство юмора, душевное равновесие).

В своей статье О.В. Баякина расценивает психологическое здоровье как динамический процесс достижения человеком своей сущности и самоактуализации. Также автор утверждает, что психическое здоровье индивида является предпосылкой для здоровья психологического. А состояние психологического здоровья зависит от душевных (и не только) сил и способностей человека [7]. В.И Слободчиков, А.В. Шувалов, также считают, что важна личная устремленность к познанию самого себя и своего предназначения в жизни, которая является индикатором состояния психологического здоровья [76, с. 96].

В своей книге «Основы психологии здоровья» В.А. Ананьев пишет: «... термин «психологическое здоровье» относится к личности в целом, находится в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа и позволяет выделить собственно психологический аспект проблемы психического здоровья в отличие от медицинского, социологического, философского. Психологическое здоровье делает личность самодостаточной» [3, с. 38].

В.А. Ананьев расценивает психологически здоровую личность в комплексе черт, в состав которых входят:

- физическое здоровье;
- умение понимать разницу между идеальными и реальными целями;
- развитие способностей контролировать себя и свои реакции, в соответствии с различными жизненными ситуациями;



- понимание грани между «Я-долженствующим» и «Я-желающим»;
- умение вести себя в соответствии с установленными в обществе правилами и нормами [2].

К основному фактору, который нарушает психологическое здоровье, В.А. Ананьев относит такое дезадаптивное состояние как тревога (состояние неопределенности и страха перед будущим). И выделил пять основных ситуаций, в которых человек испытывает тревогу:

- когда человек разрывается между необходимостью больше работать, чтобы продвигаться по карьерной лестнице и желанием общаться с семьей, друзьями, находить время для развлечений;
- когда поступки человека расходятся с моральными установками, когда человек делает то, что считает неправильным;
- когда человек находится в новой для него ситуации и не знает, что от него требуется другим;
- когда человек не может контролировать какие-то события в своей жизни;
- когда человек переживает, что может кого-то или что-то потерять (любимого человека, работу, имущество, положение в обществе).

Снизить уровень тревоги может осознание человеком необходимости жить здесь и сейчас, не заглядывая далеко в будущее. Именно такого мышления и придерживается психологически здоровый человек. Он живет настоящим и принимает жизнь такой, какая она есть, наслаждаясь имеющимися радостями и воспринимая различные трудности, как что-то временное и извлекая из них для себя какой-то урок [3].

В настоящее время одними из современных исследователей, разрабатывающих различные аспекты проблемы психологического здоровья личности, как в духовно-нравственном, так и в самостоятельном ключе, являются научные сотрудники Института психологии РАН, такие как А.Л. Журавлев, М.И. Воловикова, Т.В. Галкина. И.А. Джидарьян,

Е.И. Николаева, Т.П. Емельянова, А.Б. Купрейченко., Е.А. Сергиенко и другие.

И.А. Джидарьян отождествляет психологическое здоровье с душой. В произведениях классиков можно заметить образные выражения, такие как душа «поет», «ликует» или наоборот «стонет», «болит». В таком понимании «...состояние «души» означает что-то более тонкое и сложное, чем здоровая или нездоровая психика с точки зрения медицины, так как затрагивает ценностно-мировоззренческий уровень бытия человека, его полноценное или неполноценное существование как личности со всеми ее моральными принципами, идеалами, смысловыми образованиями, верованиями и гармонией с окружающим миром» [26, с 29].

Согласно утверждению автора научных работ Т.В. Галкиной в настоящее время практически перестали заниматься исследованием «духовного Я», которое и является основой психологического здоровья. «Духовное Я» есть абсолютные человеческие ценности, такие любовь, честность, совесть, вера, милосердие, сострадание и т.д. А одним из вероятных ориентиров в решении проблемы психологического здоровья является борьба со страстями (семь смертных грехов в христианстве). Автор также указывает на то, что одним из важнейших путей к психологическому и физическому здоровью является осознание себя и смысла жизни, поскольку «...осознание себя и своих творческих возможностей может вести человека не только к радости самореализации, самоосуществления, но и, что самое важное, к духовно-нравственному развитию» [23, с. 61].

М.Ю. Колпакова пишет о важности гармонии «наличного я» и «духовного я» (совести). Внутриличностный конфликт между этими двумя составляющими может привести пути от психологического нездоровья к психическому нездоровью, в том числе к нарастанию тревожности. Для восстановления внутренней целостности и снятия тревожности необходима выработка личностных ценностей на основе абсолютных, безусловных и неоспоримых, высших общечеловеческих ценностей [38].

Безуглая Т.И. является приверженцем мнения зарубежных авторов о том, что понятие «психическое здоровье» входит в понятие «психологическое здоровье». А нарушения психического здоровья из-за того, что не во время осуществляются индивидуальные и возрастные и возможности человека, что в свою очередь приводит к ухудшению состояния психологического здоровья. «Это происходит потому, что в каждом возрастном периоде жизни у человека возникают определенные потребности в деятельности, общении, познании. Нарушения в развитии его психических способностей мешают удовлетворению этих потребностей, так как тормозят поступательное взаимодействие человека с окружающим миром, людьми, культурой, природой...» [8, с. 36].

А.И. Захаров выделил три основных фактора, оказывающих неблагоприятное влияние на психологическое здоровье.

- «Социально-культурные факторы (оказывающие неблагоприятное ускорение темпа современной жизни, дефицит времени, недостаточные условия для снятия эмоционального напряжения и расслабления).
- Социально-экономические факторы (неудовлетворительные жилищно-бытовые условия, ранний выход матери на работу и т.д.) Эти факторы отрицательно влияют на эмоциональную атмосферу в семье и на психическое состояние ее членов.
- К социально-психологическим факторам, влияющим на психологическое здоровье, относятся: дисгармония семейных отношений и дисгармония семейного воспитания» [8, с. 37].

Учитывая многочисленные мнения зарубежных и отечественных исследователей, мы пришли к выводу, что психологически здоровый человек – это человек счастливый. Именно такие качества как умение объективно оценивать и понимать самого себя и других; заботиться о близких людях; позитивно относиться к прошлому и настоящему; стремиться к постоянному развитию и самоактуализации; иметь в жизни цели; повышать нравственный

и духовный уровень своего развития и стремиться к самореализации в жизни делают человека счастливым, а соответственно, и психологически здоровым.

### **1.3 Взаимосвязь профессионального стресса и психологического здоровья воспитателей дошкольных образовательных учреждений**

Многочисленное количество исследований указывает на то, что в настоящее время значительная часть населения всего мира страдает психическими и соматическими расстройствами, причиной которых является профессиональный стресс. Хронический стресс является одной из основных проблем современного общества.

«У педагогов дошкольного образования проблема профессионального стресса в деятельности стоит остро. К общим факторам стресса, характерным для деятельности воспитателя детского сада можно отнести и дополнительные стресс факторы: ранний возраст воспитанников, особенности организации общения, особенности организации развивающей и воспитательной деятельности. Данное состояние напряжения создает барьеры в профессиональной деятельности воспитателя; последствия блокируют его коммуникативную активность (нарушают взаимодействие с воспитанником и педагогическим коллективом), влияют на физическое и психическое здоровье и в целом на адаптацию (стрессоустойчивость) педагога» [39; с. 140].

Согласно ещё одному исследованию «Возникновение профессионального стресса у воспитателей связано с высоким эмоциональным, социальным напряжением, информационными перегрузками, возникающими в процессе выполнения трудовой деятельности, переутомляемостью, ранним возрастом воспитанников, неправильным распределением времени, его нехваткой, недостаточной квалификацией, высокой ответственностью, особенностями организации общения и деятельности» [25; с. 163].

Выделим основные факторы профессионального стресса у воспитателей. К внешним факторам относятся:

- «специфика профессии, педагогической деятельности, а именно необходимость проявления сочувствия, сопереживания воспитанникам, нравственная ответственность за их жизнь и здоровье, профессиональный стаж» [40], «повседневная рутина» [86; с. 124]; ранний возраст детей [25; 39; 86];
- авторитарный стиль управления. Зачастую в садах заведующий применяет авторитарный стиль руководства, который создает неблагоприятный психологический климат в коллективе. Трудно работать с руководителем, который боится доверить часть своих обязанностей педагогу, постоянно вмешивается в процесс и не дает возможности самостоятельно принимать решения. Это создает ощущение нахождения под постоянным «холодным и враждебным контролем» [65]. Такой стиль управления губит мотивацию, стремление к творческому и профессиональному развитию и понижает самооценку воспитателя, что создает напряженную обстановку и отрицательно сказывается на работоспособности;
- информационные перегрузки [25]; Большой объем работ с различного рода документацией [77];
- низкая заработная плата; низкий статус педагогической деятельности. [4; 57; 18];
- конфликты с руководством и с родителями [14, с. 269-271];
- условия труда: ненормированный график, перегрузка работой, выполнение задач не связанных с прямыми обязанностями [36];
- неопределенность: внедрение новых технологий и государственных образовательных стандартов, проведения реформ и реорганизаций.

В педагогической деятельности неопределенность возникает из-за необходимости разработки новых учебных планов и программ, сопровождающихся дефицитом о содержании программ, литературных

источников, на которые следует ориентироваться. Для большинства воспитателей быстрый темп сменяющих друг друга нововведений и правил приводит к сильнейшему стрессу [32].

К внутренним факторам профессионального стресса относятся:

- индивидуальные качества воспитателя: характер, непродуктивное поведение в стрессовой ситуации, недостаточное использование саморегуляции и самоанализа; возбудимость, тревожность; боязнь администрации; чрезмерное чувство ответственности за результаты труда [36]. Неумение уравновесить работу и личную жизнь [77]. «С появлением таких средств связи, как WhatsApp и Viber» [74, с. 61] воспитателям родители пишут даже в не рабочее время. «Недостаточное использование саморегуляции и самоанализа» [86, с. 124];
- негативная домашняя обстановка (конфликты в семье) и неудовлетворительное состояние здоровья [4].

И по сей день, многие исследователи занимались и занимаются изучением последствий стресса. Также есть ряд свидетельств того, что стресс может привести к различным заболеваниям по причинам физической, когнитивной и эмоциональной «перегрузки». «Стресс является причиной многих заболеваний, а значит, наносит ощутимый вред здоровью человека, тогда как здоровье – одно из условий достижения успеха в любой деятельности» [84, с. 87]. Тем не менее, стресс не всегда приводит к болезни. Если человек владеет адекватными стратегиями поведения в стрессовой ситуации, то он может противостоять длительным и сильным стрессам [47].

Процесс развития болезни из-за стресса может проходить множество стадий (негативные аффективные реакции, ослабление адаптивных реакций организма, снижение когнитивных способностей, малоподвижный образ жизни, неполноценное питание, курение, лишний вес). Наиболее частым следствием дистресса является состояние психического выгорания, особенно

у людей, работающих в сфере образования. Об этом свидетельствует множество исследований, проводимых в данной проблеме. [1; 6; 10; 46; 55].

По мнению Макаренко О.В., психическое выгорание или по-другому умственное, эмоциональное и физическое истощение характеризуется особым состоянием, признаками которого являются эмоциональная опустошенность, деперсонализация и ограниченные способности к достижению успеха. Человек теряет психическую энергию, появляются ничем не обоснованные чувства тревоги, беспокойства и раздражительности, снижается уверенность в себе, теряется смысл собственной трудовой деятельности. Ключевой причиной такого состояния является идеалистическое представление о работе, вступающее в противоречие с реальностью. По этой причине человек может разочароваться в своей профессии, в своих способностях и в себе в целом. А также синдрому «психического выгорания» больше всего подвержены трудоголики, люди, не умеющие отдыхать и обладающие чрезмерно повышенным уровнем ответственности.

Изучению хронического стресса, посвящено множество различных трудов, доказывающих, что стресс истощает внутренние ресурсы, делает организм все более и более уязвимым и может привести к серьезным заболеваниям (сердечно-сосудистая недостаточность, снижение иммунитета, желудочно-кишечные и респираторные заболевания) [47].

Разберем более подробно частые реакции как последствия профессионального стресса:

- раздражительность в деловом общении. Основные причины: усталость и истощённость, неуверенность в себе, тревожность;
- коммуникативная агрессия (придирчивость, намеки, угрозы, вспышки ярости, желание унижить и подавить). Агрессия может быть направлена как на другого, так и на самого себя. Проблема состоит в том, что человек сам не осознает собственной агрессивности и создает тем

самым напряженную обстановку, в которой тяжело находиться, и ему самому и другим;

– профессиональный стресс достижения. Подобная установка формируется с детства. Сложности возникают тогда, когда у человека нет внутренних ресурсов для достижения того уровня успеха в профессиональной деятельности, к которому он стремится. Например, человек стремится стать руководителем, но не умеет эффективно общаться с людьми. Такие разногласия между высоким уровнем притязаний человека и отсутствием у него необходимых способностей и возможностей приводят к переживаниям, нервным срывам и даже к депрессии;

– страх допустить ошибку. Страх возникает из-за внутренней установки только на успех или по причине страха перед карательными санкциями;

– профессиональный стресс успеха. Обычно возникает при неудачах. Но может возникнуть и в случае успеха, на достижение которого было затрачено много сил и времени. [47].

В проводимых в настоящее время исследованиях выявлена высокая степень подверженности синдрому «эмоционального выгорания» работников сферы человек - человек (руководители разных рангов, педагоги, врачи, психологи) [9; 39; 58; 89]. У таких специалистов частыми проявлениями деформации личности является психоэмоциональное истощение, духовное переутомление, избегание общения. На этой основе возникают деформации как в мотивационной сфере личности (равнодушие, раздражительность, конфликтность), так и в операционно-исполнительной сфере деятельности (пропадают навыки и умения в профессиональной деятельности) [85].

Согласно научным исследованиям, посвященным изучению взаимосвязи профессионального стресса и здоровья воспитателей дошкольных учреждений, были выявлены следующие причины нарушения психоэмоционального состояния и здоровья в целом:



- истощение, профессиональная деформация, эмоциональная лабильность. «Чаще всего деформации могут проявляться в высокой тревожности, хронической усталости, подавленности, апатии, потере интереса к ребенку как к личности, его неприятию, ослаблении эмоциональной связи» [90];
- «устойчивые отрицательные психические и психологические состояния, проявляющиеся в перенапряжении и переутомлении, что приводит к формированию синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности, возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний» [16, с. 5]. Синдром «психического выгорания» проявляющийся как «...психоэмоциональное истощение (процесс истощения ресурсов профессионала, включая эмоциональные, энергетические и физические); личностное отдаление (специфическая форма социальной дезадаптации профессионала работающего с людьми); профессиональная мотивация (уровень рабочей мотивации и энтузиазма по отношению к работе альтруистического содержания)» [87, с. 122; 53, с. 177].
- профессиональная деформация личности воспитателей: черствость, равнодушие, агрессивность;
- «...состояние напряжения, которое создает барьер в межличностном общении с воспитанниками и коллегами, отрицательно сказывается на физическом и психическом здоровье и на стрессоустойчивости личности воспитателей; возникает тревожность перед решением новых задач, несоответствием своего профессионального уровня ожиданиям окружающих» [25 с. 163]; снижаются показатели физического и психического здоровья; возникают проблемы с памятью, рассеянность, трудности с концентрацией внимания, негибкость мышления.

## Выводы по первой главе

Проведенный системный анализ зарубежной и отечественной литературы по проблеме исследования, позволил сформулировать следующие выводы.

Профессиональный стресс – это состояние напряжения работника, которое возникает под воздействием экстремальных и опасных факторов в профессиональной деятельности. Стресс нужен для получения удовлетворения от работы, желания добиваться поставленных целей и создания здоровой конкуренции. Крайне неблагоприятные последствия оказывает именно хронический стресс. Кратковременный стресс, как правило, безопасен. Реакция на стресс состоит из трех фаз: тревога, сопротивление и истощение. Опасность для здоровья представляет третья фаза (истощение), которая и возникает как следствие длительного или хронического стресса.

«Психологическое здоровье – это состояние душевного благополучия и адекватного отношения к окружающему миру, которое является необходимой частью жизни человека и его полноценного развития» [37, с. 178]. Общим принципом психологического здоровья, с точки зрения как зарубежных, так и отечественных ученых, является стремление человека стать счастливым, то есть, в первую очередь, быть самим собой, иметь цели в жизни, объективно оценивать и понимать самого себя и других, заботиться о близких людях. Стремиться к постоянному развитию самосовершенствованию; самоактуализации и самореализации; позитивно относиться к прошлому и настоящему. Сохранять свою «самость»; душевное и эмоциональное равновесие; постоянно повышать нравственный и духовный уровень развития; стремиться к гуманистическим ценностям, к любви и дружбе.

Причинами возникновения стресса у воспитателей являются:

- специфика трудовой деятельности (работа, требующая больших душевных и эмоциональных затрат, ответственность за жизнь и здоровье детей);
- конфликты с участниками трудового процесса;
- конфликты в семье;
- условия труда: ненормированный график, перегрузка работой, выполнение задач не связанных с прямыми обязанностями;
- слабая моральная поддержка и материальное поощрение;
- неумение уравновесить работу и личную жизнь;
- проблемы со здоровьем;
- индивидуальные качества воспитателя (характер, непродуктивное поведение в стрессовой ситуации, недостаточное использование саморегуляции и самоанализа).

К самым распространенным последствиям профессионального стресса у педагогов чаще всего относят:

- психическое (эмоциональное) выгорание, признаками которого являются эмоциональная опустошенность, деперсонализация; потеря психической энергии; появление немотивированного беспокойства, тревоги, раздражительности; возникновение вегетативных расстройств; утрата смысла профессиональной деятельности и так далее.
- психосоматические отклонения: снижаются показатели физического и психического здоровья; возникают проблемы с памятью, появляется рассеянность, трудности с концентрацией внимания, негибкость мышления.

## **Глава 2          Эмпирическое          исследование          взаимосвязи профессионального          стресса          и          психологического          здоровья воспитателей дошкольных образовательных учреждений**

### **2.1 Организация и методы исследования**

На первом этапе нашего исследования была сформулирована тема исследования и составлена ее программа: определены объект, предмет, цели, задачи, разработаны гипотезы исследования.

На втором этапе исследования был проведен обзор состояния теоретических, практических и методических разработок на основе литературных источников, осуществлялся анализ и обобщение результатов отечественных и зарубежных исследований по проблемам взаимосвязи профессионального стресса и психологического здоровья воспитателей ДОУ.

Исходя из теоретической и практической разработанности изучаемой проблемы, было осуществлено планирование эмпирического исследования и подбор методического инструментария, выбраны методы сбора информации и обработки данных.

На третьем этапе проводилось изучение взаимосвязи профессионального стресса и психологического здоровья воспитателей ДОУ.

На четвертом этапе была проведена статистическая обработка, анализ, обобщение и интерпретация полученных данных, описаны результаты исследования, сделаны общие выводы и оформлен текст работы.

Исследование взаимосвязи профессионального стресса и психологического здоровья на примере воспитателей дошкольных образовательных учреждений и организаций проводилось на базе детских садов № 193 «Земляничка», № 167 «Долинка», № 187 «Солнышко» города Тольятти. В исследовании приняли участие 50 женщин-воспитателей в возрасте от 22 до 57 лет. Средний возраст 41 год.

Исходя из обозначенных целей и задач исследования, нами был подобран диагностический инструментарий.

Методы измерения стресса:

- опросник на оценку профессионального стресса К. Вайсмана (K. Weissman) [41];
- опросник трудового стресса Ч.Д. Спилбергера (Charles Donald Spielberger) (адаптирован А.Б. Леоновой и С.Б. Величковской) [79];
- беседа.

Методы измерения психологического здоровья:

- экспресс-диагностика уровня самооценки Н.П. Фетискина В.В. Козлова, Г.М. Мануйлова [83];
- опросник определения психического «выгорания» А.А. Рукавишникова [41];
- методика на выявление личностной и ситуативной тревожности Ч.Д. Спилбергера (Charles Donald Spielberger), адаптированной на русский язык Ю.А. Ханиным [41, с. 75].

Ниже представлены методики для определения профессионального стресса.

Опросник на оценку профессионального стресса К. Вайсмана (K. Weissman).

Данная методика была выбрана с целью выявления уровня профессионального стресса у воспитателей детских садов.

Методика состоит из 15 вопросов и вариантов ответов (1балл – «никогда»; 2 – «редко»; 3 – «иногда»; 4 – «часто»; 5 – «практически всегда»), которые оцениваются в зависимости от частоты встречаемости той или иной ситуации или эмоционального состояния в процессе выполнения профессиональных обязанностей. Чем выше полученный балл, тем выше уровень стресса испытывает работник.

Опросник трудового стресса Ч.Д. Спилбергера (Charles Donald Spielberger) (адаптирован А.Б. Леоновой и С.Б. Величковской).

Данный опросник был использован с целью определения основных источников стресса в работе воспитателя по силе и частоте встречаемости, и определения основных стрессоров (стрессовых ситуаций), которые больше остальных влияют на уровень профессионального стресса.

Опросник состоит из 30 вопросов, представляющих собой список возможных источников стресса и "стрессовых ситуаций", которые могут возникать в профессиональной деятельности.

Для оценивания стрессоров используется 9-бальная шкала: 1-3 балла соответствуют низкому, 4-6 баллов – умеренному, 7-9 баллов – высокому уровню выраженности влияния ситуации на возникновение стресса.

В первом столбце (А) определяем силу стресса (насколько сильно стресс затрудняет работу); Во втором столбце (Б) определяем частоту стрессоров (насколько часто возникают затруднения). Подсчет веса каждого стрессора, который равен произведению силы и частоты по каждому пункту методики;

Обработка результатов опросника включает несколько этапов: определение среднего по силе, частоте и весу по всем пунктам опросника; анализ «профиля» стресса и выделение 3-х основных стрессоров, получивших максимальное значение по весу; анализ десяти наиболее выраженных по весу стрессоров.

Также планируется провести беседу с воспитателями дошкольных учреждений для более детального анализа по интересующей проблеме.

Далее представлены методики для определения психологического здоровья воспитателей дошкольных учреждений.

Опросник на определение психического выгорания  
А.А. Рукавишникова.

Цель методики – диагностика психического выгорания, в состав которого входят показатели – психоэмоциональное истощение, личностное отдаление, мотивация, как важного индикатора психологического здоровья.

Опросник состоит из 72 вопросов. «Данная методика включает три шкалы: психоэмоциональное истощение (ПИ), которое проявляется в хроническом эмоциональном и физическом утомлении, равнодушии и холодности по отношению к окружающим, с признаками депрессии и раздражительности» [41, с. 183]. Все перечисленные состояния негативно отражаются на психологическом здоровье. Об это пишут многие отечественные и зарубежные исследователи, такие как А. Маслоу, В.И. Дубровина, М. Селигман, и др. [30; 73; 101]. «Личностное отдаление (ЛО) – проявляется в уменьшении количества контактов с окружающими, повышении раздражительности и нетерпимости в ситуациях общения, негативизме» [41] по отношению к другим людям. Все перечисленные факторы являются признаками психологического нездоровья, что отражено в трудах А. Маслоу, А. Роджерса, К. Рифф [45; 68; 101]. «Профессиональная мотивация (ПМ) – оценивается как продуктивность профессиональной деятельности, оптимизм и заинтересованность по отношению к работе, самооценка профессиональной компетентности и степени успешности в работе с людьми» [41]. Все эти характеристика, как показатели психологического здоровья отражены в трудах А. Маслоу, О.А. Баякиной; К. Юнга, М. Селигмана, Г. Олпорт, К. Рифф, Ю.М. Антоновского, О.В. Хухлаевой, И.А. Джидарьян [7; 26; 45; 56; 73; 92; 101].

«Для определения психического выгорания пользуются специальным ключом. Количественная оценка психического выгорания по каждой шкале осуществляется путем перевода ответов в трехбалльную систему («часто» – 3 балла; «обычно» – 2 балла; «редко» – 1 балл; «никогда» – 0 баллов). Для выявления индекса психического выгорания все баллы суммируются. Затем с

помощью нормативной таблицы определяется уровень психического выгорания по каждой шкале» [41].

Экспресс-диагностика уровня самооценки Н.П. Фетискина, В.В. Козлова, Г.М. Мануйлова.

Цель методики – определение уровня самооценки. Данную методику мы решили применить, потому что, по мнению многих авторов, таких как Г. Олпорт, А. Антоновский, К. Рифф, О.В. Хухлаева, адекватная самооценка себя и своих способностей, самоуважение, принятие себя, является показателем психологически здоровой личности [45; 56; 88; 92].

В методике предлагается 15 утверждений, по которым необходимо оценить свое состояние по пятибалльной шкале («очень часто» – 4 балла; «часто» – 3 балла; «иногда» – 2 балла; «редко» – 1 балл; «никогда» – 0 баллов). Если респондент набрал 10 и менее баллов – у него завышенный уровень самооценки. 11-29 баллов – средний, нормативный уровень реалистической оценки своих возможностей. Более 29 – заниженный уровень.

Методика на выявление личностной и ситуативной тревожности Ч.Д. Спилбергера (Charles Donald Spielberger), адаптированной на русский язык Ю.А. Ханиным.

Данная методика применена с целью определения ситуативной и личностной тревожности как показателя психологического здоровья. По мнению многих исследователей, таких как М. Селигман, Н. Бредбери, Е. Динер, Р.С. Лазарус, В.А. Ананьев, М.Ю. Колпакова, высокая тревожность выступает фактором нарушения психологического здоровья [3; 22; 38; 73; 93; 99]. «Шкала личностной тревожности» и «Шкала ситуативной тревожности» состоит из 20 вопросов и вариантов ответов («никогда» - 1 балл; «почти никогда» – 2 балла; «часто» – 3 балла; «почти всегда» – 4 балла). Для обработки результатов используют специальный ключ. Если общее число по каждой шкале превышает 46 баллов и более – у респондента выявлена высокая степень тревожности.



Методы математической статистики.

При обработке и интерпретации результатов используются методы описательной статистики и корреляционный анализ (метод ранговой корреляции Спирмена).

При использовании коэффициента ранговой корреляции условно оценивают тесноту связи между признаками, считая значения коэффициента меньше 0,3 – признаком слабой тесноты связи; значения более 0,3, но менее 0,7 – признаком умеренной тесноты связи, а значения 0,7 и более – признаком высокой тесноты связи.

Коэффициент ранговой корреляции Спирмена был использован в нашем эмпирическом исследовании, потому что выборка не соответствует нормальному закону распределения и является случайной.

При расчете анализируются не сами значения параметров, а их взаимное расположение – ранги, где:  $p$  – обозначение уровня статистической значимости. Уровень статистической значимости – это вероятность того, что полученные статистические различия являются существенными, а не случайными. При  $p = 0,01$  – означает высокую достоверность результата анализа взаимосвязей; достоверность при этом составляет 99%.

## **2.2 Результаты исследования взаимосвязи профессионального стресса и психологического здоровья воспитателей дошкольных образовательных учреждений**

Исследование и сбор эмпирических данных проводились с июня по июль 2021 года.

Главной проблемой для обследуемых стало большое количество тестов и опросников, которые необходимо было заполнить. Главной мотивацией для выполнения заданий являлись конфиденциальность и желание получить психологическое заключение по предложенным методикам. Также анонимность участников исследования служила гарантией дачи честных ответов.

Профессиональная деятельность воспитателей входит в группу профессий с большим присутствием стресс-факторов, что в свою очередь приводит к нарушениям, в первую очередь, психологического здоровья.

Для исследования уровня профессионального стресса нами был использован опросник К. Вайсмана.

Опираясь на результаты, представленные на рисунке 1, нами было установлено, что у 4% женщин выявлен высокий уровень профессионального стресса, у 4 % испытуемых очень высокий уровень профессионального стресса, у 20% женщин уровень стресса выше среднего. По мнению большинства воспитателей, на состояние эмоционального и физического напряжения больше всего оказывают: повышенная ответственность за жизнь и здоровье детей; низкая заработная плата; выполнение работы, не связанной с прямыми обязанностями; чрезмерные нагрузки, связанные с необходимостью заполнения различных отчетов, планов, ведения работы в социальных сетях; проблемы во взаимоотношениях с родителями и руководством и т.д. У 52% участниц испытания средний уровень, у 12% женщин выявлен низкий и у 8% воспитателей очень низкий уровень стресса. Полученные данные свидетельствуют о том, что большинство испытуемых

успешно справляются со стрессами на работе, быстрее восстанавливаются после испытанного эмоционального напряжения, более психологически устойчивы, осознают тот факт, что жизненные трудности носят временный характер.

Минимальное значение по этому тесту – 15, максимальное – 75 баллов. Чем выше полученный балл, тем выше уровень стресса. Таким образом, средний уровень стресса составляет 45 баллов. Среднее значение по выборке – 43 балла.

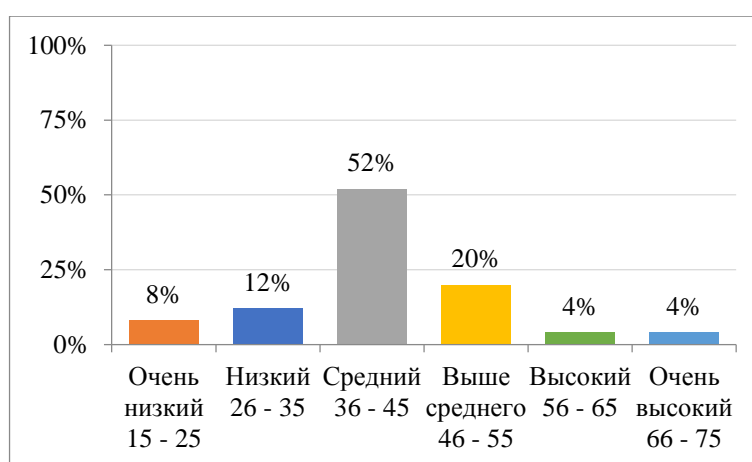


Рисунок 1 – Показатели уровня профессионального стресса у воспитателей дошкольных учреждений.

Далее рассмотрим результаты опросника трудового стресса Ч. Спилбергера (адаптирован А.Б. Леоновой и С.Б. Величковской).

Воспитателям было предложено оценить по 9-бальной шкале 30 возможных источников стресса (стрессоров), связанных с профессиональной деятельностью. Оценивалась сила выраженности (столбец «А») и частота проявления (столбец «Б») каждого из 30 стрессоров. Диапазон от 1 до 3 баллов соответствует низкой силе и частоте, диапазон от 4 до 6 – умеренной, диапазон от 7 до 9 – высокой силе и частоте.

Произведение силы «А» на частоту «Б» позволяет определить вес (столбец «В») каждого из стрессоров.

По итогам обработки данных, мы получили среднее арифметическое значение веса для каждого источника стресса в группе из 50 воспитателей. Стрессоры представлены в порядке убывания значимости в таблице 1.

Наибольший вклад в общий показатель выраженности профессионального стресса внесли 5 стрессоров (в порядке убывания): «повышенная ответственность за выполняемую работу» (46,14 баллов); «отсутствие или недостаток времени для удовлетворения личных нужд и отдыха (для обеденного перерыва, чашки кофе и пр.)» (43,72 баллов); «переходы от вынужденных периодов пассивности и безделья к интенсивным перегрузкам» (41,80 баллов); «жесткие сроки выполнения работы» (40,62 баллов); «необходимость незамедлительно принимать ответственные решения» (36,64 балла).

Таблица 1 – Распределение источников стресса в порядке снижения значимости

Источники стресса	Вес (АхБ), среднеарифметические значения
11. Повышенная ответственность за выполняемую работу	46,14
27. Отсутствие или недостаток времени для удовлетворения личных нужд и отдыха (для обеденного перерыва, чашки кофе и пр.)	43,72
24. Переходы от вынужденных периодов пассивности и безделья к интенсивным перегрузкам	41,80
26. Жесткие сроки выполнения работы	40,62
16. Необходимость незамедлительно принимать ответственные решения	36,64
28. Необходимость выполнять работу за других – коллег, начальства, подчиненных	35,34
19. Несправедливость в оплате труда или распределении материальных поощрений	34,46
10. Необходимость пользоваться плохим или неподходящим для работы оборудованием	34,40
2. Сверхурочная работа	33,48
25. Чрезмерная нагрузка по работе с документацией и справочной информацией	33,10
23. Постоянные прерывания и отвлечения от работы	32,88

Продолжение таблицы 1

Источники стресса	Вес (АхБ), среднеарифметические значения
7. Необходимость преодолевать кризисные ситуации	30,46
4. Необходимость выполнять новые или совершенно незнакомые задания	29,26
22. Наличие шума и постоянных помех	28,30
17. Обиды и оскорбления со стороны заказчика/потребителя/клиента/партнера	28,24
12. Наличие в работе периодов вынужденного бездействия	26,76
14. Негативное отношение к организации в целом	26,44
8. Отсутствие одобрения за хорошо выполненную работу	25,48
9. Несоответствие поручаемых задач профессиональным обязанностям	24,30
18. Недостаточное участие в планировании и принятии организационных решений	24,04
15. Плохая подготовка персонала для качественного выполнения трудовых задач	23,62
29. Низкая трудовая мотивация сослуживцев (как сотрудников, так и подчиненных)	23,54
6. Недостаточная поддержка со стороны руководства	23,38
3. Ограниченные возможности профессионального роста	22,14
5. Невыполнение сотрудниками и/или подчиненными своих обязанностей	21,52
13. Трудности в отношениях с начальством	19,74
20. Борьба за продвижение по службе	17,08
30. Конфликты с другими подразделениями организации	16,30
21. Отсутствие полноценного руководства	15,80

Незначительное воздействие со стороны стресс-факторов на показатель профессионального стресса оказали: «отсутствие полноценного руководства» (15,80 балла); «конфликты с другими подразделениями организации» (16,30 баллов); «борьба за продвижение по службе» (17,08 балла).

Подобный анализ результатов данного опросника позволяет понять, какие именно стрессовые ситуации оказывают наибольшее влияние на развитие трудового стресса в группе опрошенных.

Дальнейшим шагом нашего исследования стал анализ методов измерения показателей психологического здоровья.

В качестве показателей психологического здоровья мы изучали: самооценку, психическое выгорание, личностную и ситуативную тревожность.

На рисунке 2 представлены результаты, полученные при анализе методики «Экспресс-диагностика уровня самооценки» Фетискина Н.П. и др., которые позволили определить, что у 8% воспитателей низкий уровень самооценки.

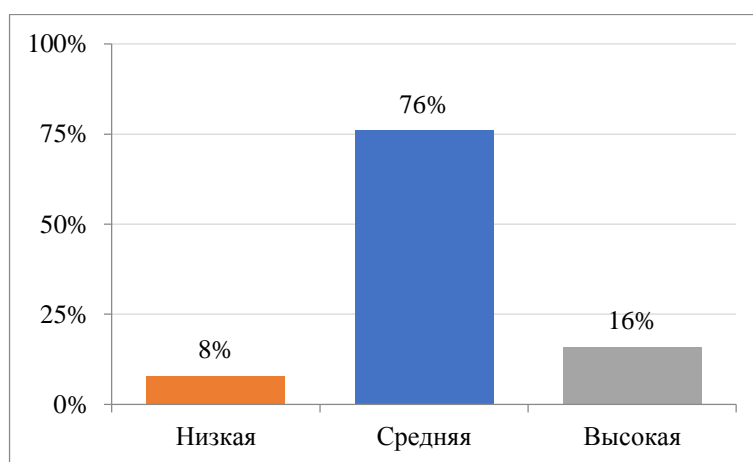


Рисунок 2 – Анализ уровня самооценки у воспитателей

Заниженная самооценка приводит к неуверенности в себе, безынициативности, равнодушию, самообвинению, тревожности и невозможности реализовать свои способности [21]. У 16% женщин выявлен высокий уровень самооценки. Завышенная самооценка создает неверное представление человека о своих силах и возможностях и мешает нормальному общению с окружающими. Таким образом, низкая и завышенная самооценка может приводить к эмоциональному дисбалансу и к проблемам во взаимосвязи с окружающими и как следствие, к появлению различных стрессовых ситуаций на работе.

Среднее значение по выборке составляет 23 балла, что соответствует среднему, нормативному уровню реалистической оценки своих возможностей (11 – 29 баллов).

У 76% испытуемых выявлен средний уровень самооценки, что свидетельствует реалистической оценки респондентом себя и своих возможностей.

Следующим шагом нашего исследования стало изучение личностной и ситуативной тревожности Ч.Д. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина как важного индикатора нарушения психологического здоровья воспитателей дошкольных образовательных учреждений (ДОУ), мешающего реализации профессиональных задач. Данные представлены на рисунке 3.

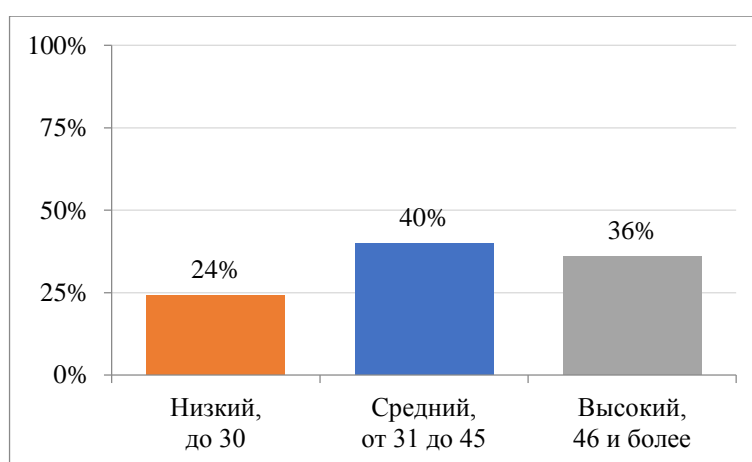


Рисунок 3 – Анализ показателей ситуативной тревожности у воспитателей ДОУ

Мы можем отметить, что у 36% женщин выявлен высокий уровень ситуативной тревожности, у 40% испытуемых выявлен средний уровень ситуативной тревожности и у 24% участниц выявлен низкий уровень ситуативной тревожности.

Полученный результат позволяет нам сделать заключение о том, что у 40% воспитателей выявлена высокая ситуативная тревожность. Этот показатель характеризует состояние человека в настоящий момент времени, проявляется напряжением, беспокойством, может вызывать нарушение внимания, снижение работоспособности, повышенную утомляемость и быструю истощаемость.

Среднее значение среди всех опрошенных составляет 41 балл, что соответствует средней степени тревожности (31 – 45 баллов).

Далее проанализируем показатели личностной тревожности у воспитателей, представленные на рисунке 4.

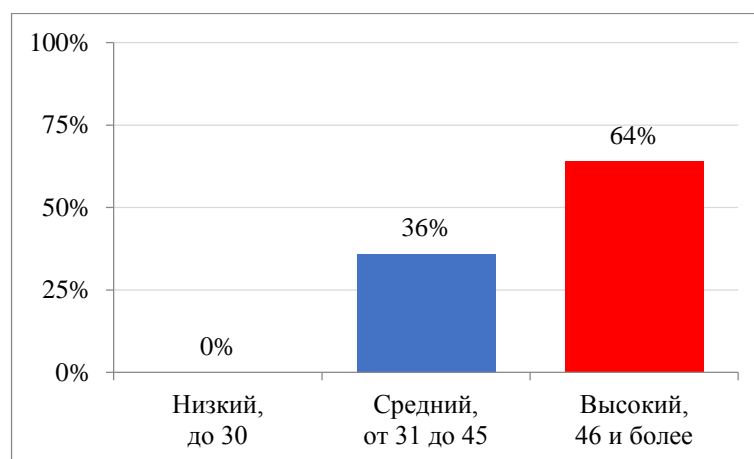


Рисунок 4 – Анализ показателей личностной тревожности у воспитателей ДОУ

Мы можем отметить, что у 64% испытуемых определен высокий уровень личностной тревожности, у 36% женщин выявлен средний уровень тревожности, низкого уровня не выявлено.

Полученный результат исследования тревожности позволяет сделать заключение о высокой личностной тревожности у большей части обследуемых воспитателей. Высокие значения свидетельствуют о том, что воспитатели часто испытывают беспокойство по любому поводу, что в свою очередь негативно влияет в первую очередь на их психологическое здоровье. Очень высокая личностная тревожность прямо связана с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Среднее значение среди всех опрошенных составляет 47 баллов, что соответствует высокой степени тревожности (46 баллов и более).



Для исследования психоэмоционального, личностного и мотивационного показателей, мы применили опросник на определение психического выгорания А.А. Рукавишников. Отдельно рассмотрим каждый показатель.

На рисунке 5 представлены данные психоэмоционального истощения у воспитателей ДОУ.

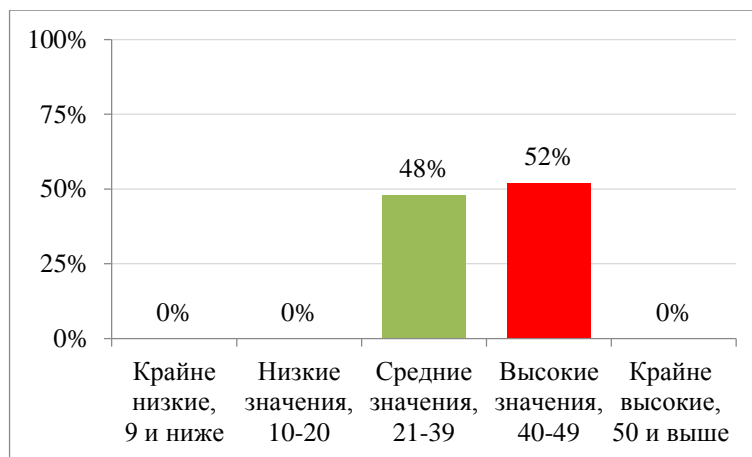


Рисунок 5 – Анализ психоэмоционального истощения у воспитателей ДОУ

В результате проведенного исследования, нами было установлено, что у 52% воспитателей выявлен высокий показатель психоэмоционального истощения. Это показатель указывает на «...процесс истощения эмоциональных, физических, энергетических ресурсов профессионала, работающего с людьми. Истощение проявляется в хроническом эмоциональном и физическом утомлении, равнодушии и холодности по отношению к окружающим с признаками депрессии и раздражительности» [41, с. 186]. Нормальное психоэмоциональное состояние было отмечено у остальных 48% воспитателей, принимавших участие в исследовании.

Среднее значение среди всех опрошенных составляет 35 баллов, что соответствует среднему значению показателя «психоэмоциональное истощение» (21 – 39 баллов).

По результатам анализа показателя «личностное отдаление (социальная дезадаптация)», представленного на рисунке 6, мы можем сделать вывод, о том, что у 12 % женщин выявлены очень высокие показатели личностного отдаления и у 44% воспитателей выявлены высокие показатели личностного отдаления.

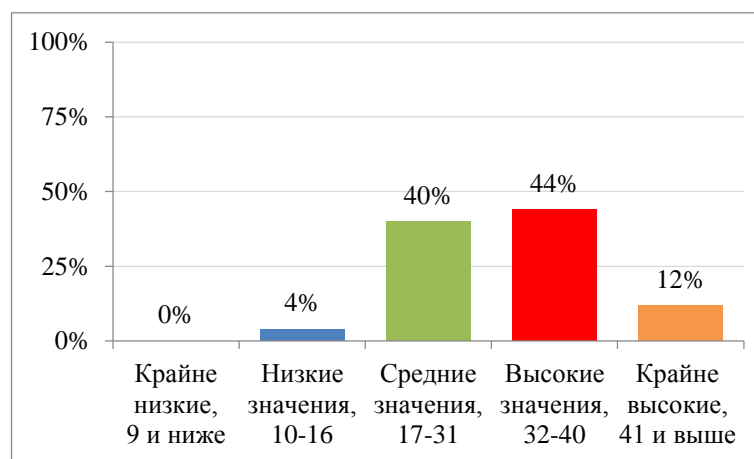


Рисунок 6 – Анализ личностного отдаления (социальной дезадаптации) у воспитателей ДОУ

«Этот показатель указывает на специфическую форму социальной дезадаптации воспитателя. Личностное отдаление проявляется в уменьшении количества контактов с окружающими, повышении раздражительности и нетерпимости в ситуациях общения, негативизме по отношению к другим людям» [41, с 187]. Средние показатели личностного отдаления были отмечены у 40 % испытуемых, что свидетельствует о нормальном отношении воспитателей к окружающим его людям. У остальных 4% женщин установлены низкие значения, что свидетельствует об отсутствии негативного и циничного отношения к людям и безразличия к своей работе. Крайне низких показателей по данному показателю у воспитателей не выявлено.

Среднее значение по выборке составляет 30 баллов, что соответствует средним значениям показателя «личностное отдаление» (17 – 31 балл).

В результате полученных данных, представленных на рисунке 7, мы можем сделать вывод о том, что у большинства воспитателей преобладает крайне высокая и высокая мотивация (66%).

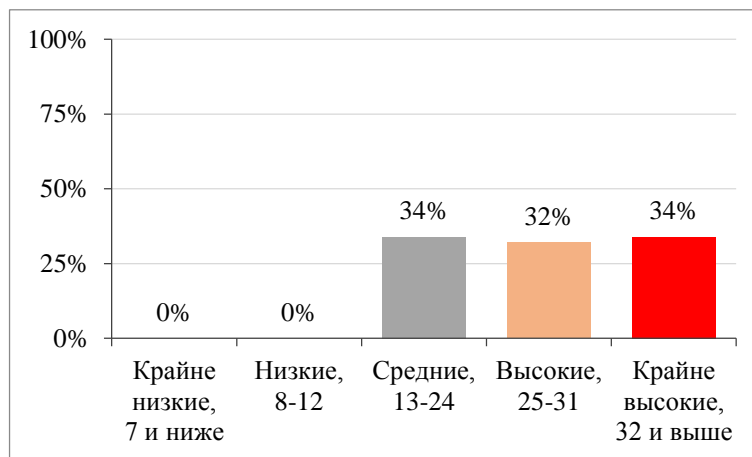


Рисунок 7 – Анализ показателей профессиональной мотивации у воспитателей ДОУ

У всех испытуемых преобладают высокие и средние показатели профессиональной мотивации, что свидетельствует о плодотворности; оптимизме и заинтересованности в профессиональной деятельности; позитивной оценке своего профессионализма и степени успешности в работе с детьми и коллективом. Крайне низких и низких показателей у воспитателей не выявлено.

Среднее значение среди всех респондентов составляет 27 баллов, что соответствует высоким значениям показателя «профессиональная мотивация» (25 – 31).

На рисунке 8 видно, что у 20% воспитателей индекс психического выгорания по всем трем показателям крайне высокий.

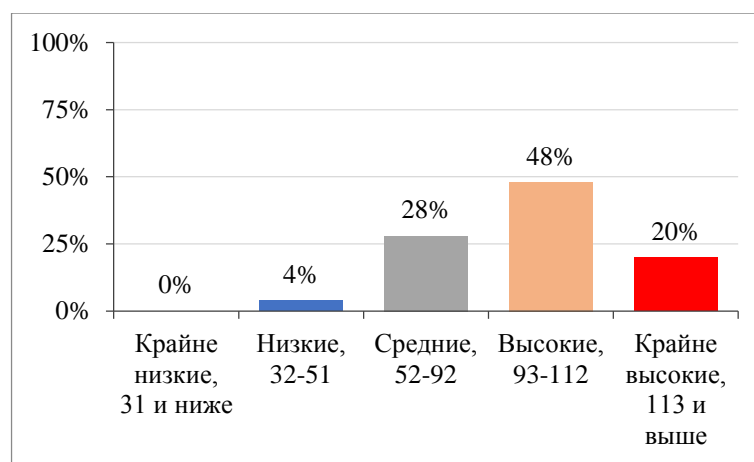


Рисунок 8 – Анализ показателей индекса психического выгорания у воспитателей ДОУ

У 48% педагогов высокий индекс психического выгорания. У 28% испытуемых средний индекс психического выгорания и у 4% низкие показатели психического выгорания.

Таким образом, у значительного большинства (68%) воспитателей явно выражены признаки психического выгорания с психоэмоциональным истощением и выраженным личностным отдалением. Такой категории воспитателей желательно обратиться за психокоррекционной помощью к психологу.

Среднее значение по выборке составляет 95 баллов, что соответствует высоким значениям показателя «психическое выгорание» (93 – 112 баллов)

Заключительным этапом нашего исследования стало применение методов математико-статистической обработки данных. Для начала с помощью программы IBM SPSS Statistics (version 22) мы проверили выборку на нормальность распределения с помощью непараметрического метода одновыборочного критерия Колмогорова-Смирнова. Мы исследовали выборку из 50 испытуемых по опроснику «оценка профессионального стресса» К. Вайсмана на соответствие нормальному закону распределения. В результате мы получили асимптотическую значимость (двухстороннюю), равную 0,008. На рисунке 9 мы видим, что проверяемое распределение не является нормальным, так как  $0,008 < 0,05$ .

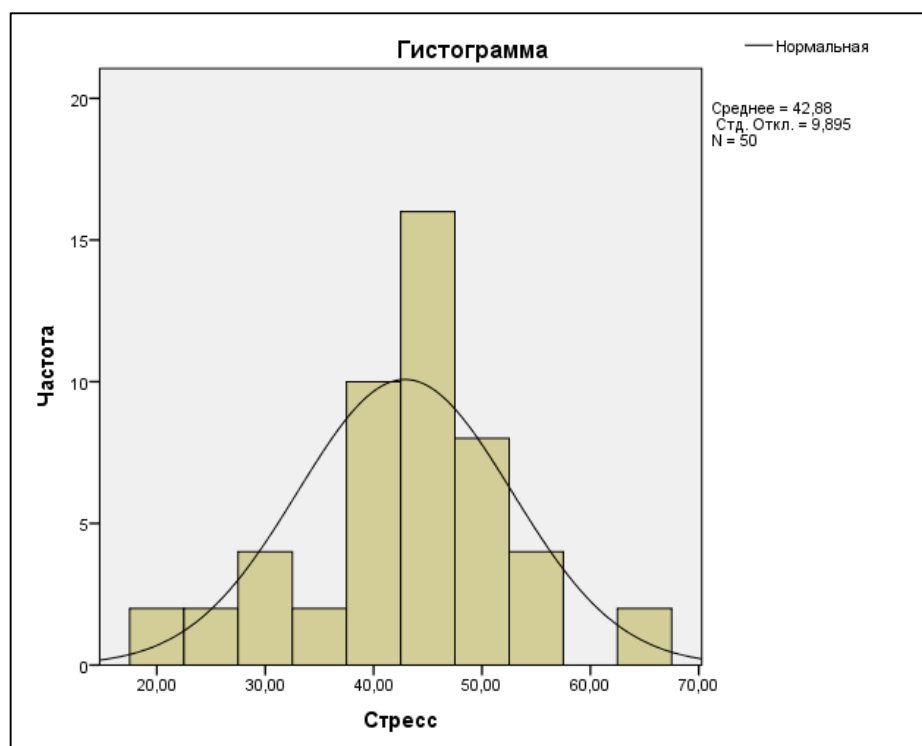


Рисунок 9 – «Гистограмма»

Так как анализируемая выборка не соответствует нормальному распределению, для изучения взаимосвязей между показателями нами было принято решение применить непараметрический метод ранговой корреляции Спирмена. Данный метод позволяет определить тесноту и направление корреляционной связи между двумя качественными признаками. Для подсчета ранговой корреляции Спирмена необходимо располагать двумя рядами значений, которые могут быть проранжированы. Такими рядами значений могут быть два признака, измеренные в одной и той же группе испытуемых.

Если один изучаемый параметр увеличивается, а вместе с ним растет и второй, то такая корреляция является положительной. Если при увеличении одного критерия происходит уменьшение второго, то такая корреляция является отрицательной.

Следующим этапом нашего исследования стало проведение корреляционного анализа с целью выявления взаимосвязей между уровнями

профессионального стресса и выделенными показателями психологического здоровья, представленного в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты корреляционного анализа между профессиональным стрессом и выделенными показателями психологического здоровья у воспитателей ДОУ

Показатели психологического здоровья	Коэффициент корреляции с профессиональным стрессом по опроснику К. Вайсмана
Самооценка	0,439 (p<0,01)
Психическое выгорание	0,385 (p<0,01)
Личностная тревожность	0,521 (p<0,01)
Ситуативная тревожность	–

Проанализируем полученные результаты корреляционного анализа более подробно.

Интересным, на наш взгляд, является наличие взаимосвязи между профессиональным стрессом и самооценкой. Полученные коэффициенты указывают на то, что чем выше самооценка, тем выше уровень стресса. На наш взгляд, завышенная самооценка создает искаженное представление человека о себе, о своих силах и возможностях, и мешает адекватному восприятию ситуации. Другими словами, человек слишком переоценивает свой потенциал и личные качества, и это приводит к тому, что столкнувшись с неудачами, он испытывает сильнейший стресс. Также люди с завышенной самооценкой считают, что все должно быть идеально, и они никогда не должны допускать промахов и ошибок. И если ошибки случаются, то это для них становится невероятной трагедией.

Также установлены корреляционные взаимосвязи между профессиональным стрессом и индексом «психического выгорания». Полученные коэффициенты указывают на то, что чем выше уровень профессионального стресса, тем больше индекс психического выгорания, выражающийся в психоэмоциональном истощении и личностном отдалении (социальной дезадаптации). У воспитателей частыми проявлениями

деформации личности являются духовное переутомление, черствость, равнодушие, раздражительность, избегание общения.

Анализ взаимосвязи уровня личностной тревожности и профессионального стресса показал среднюю корреляционную связь. Таким образом, чем выше уровень личностной тревожности, тем выше уровень профессионального стресса. У испытуемых частыми проявлениями повышенной тревожности являются ничем не обоснованные чувства тревоги, беспокойства, перенапряжения и резкая смена настроения. Корреляции между ситуативной тревожностью и профессиональным стрессом не достигла уровня статистической значимости.

Таким образом, результаты корреляционного анализа, свидетельствуют о том, что существуют достоверные положительные взаимосвязи между уровнем профессионального стресса и такими показателями психологического здоровья, как самооценка, психическое выгорание, личностная тревожность у воспитателей дошкольных учреждений. То есть, чем выше уровень самооценки, тревожности и «психического выгорания», тем выше уровень профессионального стресса.

В таблице 3 представлены данные корреляционного анализа между основными факторами стресса и показателями психологического здоровья у воспитателей ДОУ

Опираясь на данные, представленные в таблице 3, мы можем отметить, что были выявлены прямые статистически значимые корреляционные связи между фактором стресса «Повышенная ответственность за выполняемую работу» и показателем «психическое выгорание». То есть, чем выше стресс-фактор, тем больше воспитатель находится в состоянии напряжения, психоэмоционального истощения и социальной дезадаптации. Также, при сравнении этого же стресса-фактора были выявлены прямые корреляционные взаимосвязи с ситуативной и личностной тревожностью, что свидетельствует о том, что чем выше уровень стресса по выделенному фактору «Повышенная

ответственность за выполняемую работу», тем выше уровень тревожности у испытуемых.

Таблица 3 – Результаты корреляционного анализа между факторами стресса и показателями психологического здоровья у воспитателей ДОУ

Показатели психологического здоровья	Факторы стресса				
	Повышенная ответственность за выполняемую работу	Отсутствие или недостаток времени для удовлетворения личных нужд и отдыха (для обеденного перерыва, чашки кофе и пр.)	Переходы от вынужденных периодов пассивности и безделья к интенсивным перегрузкам	Жесткие сроки выполнения работы	Необходимость незамедлительно принимать ответственные решения
Самооценка	–	–	–	–	0,331 (p<0,05)
Психическое выгорание	0,327 (p<0,05)	0,275 (p<0,05)	–	–	–
Личностная тревожность	0,482 (p<0,01)	0,334 (p<0,05)	–	–	–
Ситуативная тревожность	0,446 (p<0,01)	0,296 (p<0,05)	–	–	–

Также были выявлены прямые корреляционные взаимосвязи между фактором стресса «Отсутствие или недостаток времени для удовлетворения личных нужд и отдыха (для обеденного перерыва, чашки кофе и пр.)» и такими показателями психологического здоровья как психическое выгорание, ситуативная и личностная тревожность.

При сравнении фактора стресса «Необходимость незамедлительно принимать ответственные решения» и самооценкой были выявлены прямые корреляционные взаимосвязи. Корреляции между стресс-факторами «Переходы от вынужденных периодов пассивности и безделья к интенсивным перегрузкам» и «Жесткие сроки выполнения работы» представленными в таблице 3 показателями психологического здоровья не обнаружено.



### **2.3 Разработка программы по профилактике профессионального стресса для воспитателей дошкольных образовательных учреждений**

Мы выяснили, что у воспитателей ДООУ, по причине особой специфики трудовой деятельности системы «человек-человек», выполняемой в условиях интенсивности, многозадачности, коммуникативных и трудовых перегрузок, развивается профессиональный стресс, с признаками дезадаптации, деформации личности, психоэмоционального выгорания и усилением тревоги, негативно влияющих на их психологическое здоровье.

В современном мире большинство воспитателей не анализируют свое психическое состояние, не обладает способами саморегуляции и не знает эффективных методов для снятия стрессового напряжения, как в профессиональной деятельности, так и в личной жизни, что приводит к личностной деформации и утрате здоровья [2; 9].

Для предотвращения неблагоприятных последствий, негативно влияющих на психологическое здоровье, необходимо разработать программу мероприятий психологической профилактики, направленную на снижение стрессов и развитие у воспитателей навыков стрессоустойчивого поведения. Мы убеждены, что программа психологической профилактики, основанная на комплексе мероприятий, направленных на актуализацию ценностно-смыслового значения профессии воспитателя, развитие навыков саморегуляции, осознания факторов, запускающих стрессовое состояние и отработку коммуникативных приёмов снижения эмоционального напряжения, позволит снизить уровень стресса и не допустить развитие синдрома «психического выгорания» в профессиональной деятельности.

Поэтому для воспитателей была разработана программа для снижения последствий профессионального стресса.

Целью данной программы является разработка комплекса мероприятий, направленных на повышение устойчивости к стрессам и снижению признаков выгорания и тревожности.

Основными задачами данной программы являются определение и предоставление информации о причинах возникновения стресса в трудовой деятельности и необходимости профилактики стресса в условия ДОУ, формирование мотивации для развития конструктивного общения и поведения, формирование практических навыков саморегуляции своего эмоционального состояния.

Все приемы и методы, представленные в программе, подбирались нами с позиции научности, эффективности и простоты применения в повседневной жизни.

В разработанной нами программе используются два вида психологической помощи – психологическое просвещение и психологическая профилактика.

Просвещенческая работа заключалась в необходимости предоставить всю необходимую информацию о причинах возникновения стресса, фазах, симптомах и последствиях длительного стрессового состояния для здоровья человека. А также с целью повышения уровня знаний по вопросам сохранения и укрепления психологического здоровья. Функциональным значением психологической профилактики стала разработка различных приемов и психотехник, направленных на снятие напряжения, снижение уровня тревожности, овладение навыками эффективного общения, релаксации и саморегуляции.

Разработанная программа профилактики профессионального стресса у воспитателей рассчитана на 20 часов и предполагает 10 встреч с периодичностью один раз в неделю. Все занятия программы состоят из трех блоков.

Первый блок – это вводная часть, где будут решаться задачи организации и мотивирования группы воспитателей на активность и

осознание необходимости проведения данной программы. Рассказать о результатах проведенной диагностики и обозначить причины возникновения стресса у воспитателей. Прочитать лекцию на тему негативных последствий стресса на психическое, психологическое и физическое здоровье человека. И обсудить ее в форме дискуссии. Наметить план работ по внедрению техник и приемов в практику повседневной жизни для профилактики стресса, во избежание неблагоприятных последствий для здоровья (всего 2 часа).

Второй блок – содержательная часть, где будут решаться основные задачи программы с использованием методов просвещения и применением на практике различных психологических техник и приемов для профилактики стресса (всего 16 часов);

Третий блок – заключительная часть предназначена для подведения итогов, закрепления пройденного материала, формирования потребности в использовании на практике полученных знаний и умений (всего 2 часа).

Условия реализации программы: занятия необходимо проводить не менее одного раза в неделю, по 1 – 2 часа.

Ожидаемые результаты от применения данной программы:

- осознание внешних и внутренних факторов, запускающих стрессовое состояние и о его последствиях для здоровья;
- развитие способности к рефлексии;
- развитие уверенности в себе;
- развитие навыков самопомощи для предупреждения синдрома «психического» выгорания;
- ознакомление с приемами самоуправления и саморегуляции эмоциональных состояний и формирование потребности их применения в повседневной жизни для сохранения здоровья;
- отработка коммуникативных приёмов снижения, как своего эмоционального напряжения, так и напряжения партнёров по общению;

- стабилизация уверенности в себе и повышение удовлетворенности профессиональной деятельностью.

Содержательное значение программы построено на основании следующих принципов:

- научность, целесообразность и обоснованность применяемых приемов и методов;
- доступность в применении психотехник для самопомощи в повседневной жизни;
- искренность, открытость и активность;
- конфиденциальность.

Благодаря применению данной программы планируется достичь главной цели и решить все поставленные задачи. Для реализации задач в программу были включены мини-лекции, различные интерактивные методы, методы, стимулирующие самоанализ и рефлекссию (самораскрытие, обратная связь, выражение чувств и эмоций).

В рамках психологического просвещения были рассмотрены темы, отражающие актуальную проблему стресса, последствий хронического стресса, причин профессионального выгорания и способы профилактики и преодоления последствий продолжительно стресса. Для большей вовлеченности и понимания материала предлагается проводить мероприятия в интерактивной форме при помощи метода групповой дискуссии и различных практических упражнений. Именно свободное выражение чувств, эмоций, мнений, страхов, тревог, разочарований позволит участникам тренинга снять психическое и эмоциональное напряжение. А использование различных приемов саморегуляции и упражнений на расслабление позволят избавиться от физического напряжения и улучшить общее самочувствие у воспитателей. Также с помощью тренинга планируется решить задачи, связанные с обучением навыкам бесконфликтного общения, с повышением самооценки, осознанности и ценностного отношения к профессии и к собственному здоровью.

Рассмотрим программу психологической профилактики профессионального стресса у воспитателей.

Встреча 1.

Тема: «Профессиональный стресс. Причины и последствия его возникновения».

Цель: обсуждение пройденной диагностики и часто встречающихся причин возникновения стресса у воспитателей. Осознание необходимости профилактики стресса с помощью применения различных приемов и психотехник для сохранения здоровья.

Метод работы: мини-лекция, групповая дискуссия, рефлексия участников на предложенные темы.

Ход работы:

– обсуждение в группе правил для комфортной и безопасной работы участников. Создание атмосферы доверия, дружелюбия, открытости.

Мотивация участников на дальнейшую работу в группе;

– мини-лекция. Обсуждение проблемы профессионального стресса у воспитателей.

Метод: лекция, самораскрытие, обсуждение в группе. Свободная беседа с целью обмена знаниями и опытом о личных реакциях на стресс, о влиянии личности на переживание стресса, о самопомощи при стрессовых воздействиях (личный опыт).

Мини-лекция на тему: «Стресс и его влияние на все системы организма человека».

Стресс – состояние организма, характеризующееся эмоциональным и физическим напряжением, вызванным воздействием различных неблагоприятных факторов. «В стрессовых ситуациях протекают процессы физической и умственно-психической адаптации к внешним и внутренним воздействиям. Соответственно, и сам стресс можно рассматривать как защитную реакцию на внешние и внутренние раздражители (стрессоры).

Вместе с тем стресс – это комплекс эмоциональных состояний, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные ситуации» [71].

«Г. Селье назвал комплекс стрессовых реакций всеобщим адаптационным синдромом и описал три стадии этого синдрома:

- первая стадия – реакция тревоги, выражающаяся в мобилизации всех ресурсов организма в ответ на воздействие извне, нарушающее равновесие процессов жизнедеятельности;
- вторая стадия – сопротивление. Организм сопротивляется изо всех сил и организму удается справиться с вредными воздействиями. В этот период может наблюдаться повышенная стрессоустойчивость;
- третья стадия – истощение. Возникает тогда, когда действие стресс – факторов долго не удается устранить и преодолеть. В этот период увеличивается опасность возникновения заболеваний. Однако наступление третьей стадии не обязательно» [71].

«Плохой» и «хороший» стресс.

Эустресс – положительный стресс («хороший») имеет два значения:

- стресс, вызванный положительными эмоциями;
- не интенсивный стресс, мобилирующий резервы организма через аллостаз для поддержания гомеостаза. Эустресс – это форма напряжения, которая благоприятно действует на человека, стимулирует, мотивирует и высвобождает силы для достижения поставленных целей.

Дистресс – отрицательный длительный («хронический») стресс, вызывающий дезадаптацию с последующим развитием заболеваний. Дистресс возникает тогда, когда человек чувствует себя жертвой, зависимым от сложных обстоятельств которые возникли в его жизни. К ним относятся постоянно и остро возникающие ситуации, которые человек расценивает для себя как неудовлетворительные, опасные или устрашающие [78].

К основным психофизиологическим признакам стресса можно отнести:

- потливость;

- учащенный пульс, сильное сердцебиение;
- озноб, тремор, ощущение внутренней дрожи;
- проблемы с дыханием;
- ощущение головокружения, неустойчивость, легкость в голове или предобморочное состояние;
- поднимается кровяное давление;
- напрягаются мышцы;
- возникает ощущение подавленности, страха, тревожности и т.д.

Соматические последствия стресса:

- мозг: из-за сужения сосудов ухудшается кровоснабжение и появляется кислородное голодание клеток мозга;
- нервная система: стресс способствует появлению различных психических и тревожных расстройств (различные фобии, депрессии, бессонницы, неврозы и так далее);
- кожа: стресс может спровоцировать атопический дерматит, псориаз и другие кожные заболевания;
- сердечно-сосудистая система: эффекты стресса могут способствовать развитию инсульта, инфаркта, артериальной гипертензии;
- дыхательная система: возникают нарушения дыхания, вплоть до появления астмы;
- желудочно-кишечный тракт: язвенная болезнь желудка, диарея, нарушения пищеварения, болезнь Крона, воспалительные заболевания кишечника;
- эндокринная система: возникают гормональные сбои, резко увеличивается глюкоза в крови, может развиваться сахарный диабет;
- мочеполовая система – нарушения менструального цикла, бесплодие, воспаление мочевого пузыря, сексуальные дисфункции;
- мышечная система: напряжение мышц сохраняется даже в состоянии покоя;
- иммунная система: резко снижается иммунитет [78].

Ключевые вопросы для обсуждения в группе: какой мой самый главный фактор стресса? что происходит со мной во время стресса? какие копинг-стратегии Вы применяете для преодоления стресса? как личностные качества влияют на преодоление стресса?

Форма проведения обсуждения – обмен мнениями, обсуждение общих проблем в работе воспитателя, объяснение проблем профессионального стресса с научной точки зрения.

Эффективность работы будет зависеть от активности и опыта ведущего, который должен управлять процессом обсуждения, выделения ключевых моментов и подведения итогов беседы с помощью научных тезисов.

Далее можно провести упражнение, которое поспособствует мотивации для дальнейшей работы в группе.

Упражнение 1. «Смысл моего имени».

«Цель: подчеркнуть неповторимую индивидуальность каждого члена коллектива.

Инструкция: ведущий предлагает всем участникам группы сделать визитные карточки со своим тренинговым именем. Каждый вправе взять себе любое имя, которым он хочет, чтобы его называли в группе: свое настоящее, игровое, имя литературного героя, имя-образ. Одновременно с оформлением визиток участникам нужно подумать над заданием: придумать «перевод» своего имени с неизвестного языка. Затем, когда визитки готовы, всем по очереди предлагается назвать свое имя, а затем сообщить, как оно «переводится». Можно или вспомнить действительный перевод имени, или придумать свой, который может состоять даже из нескольких предложений. Главная идея этого упражнения - дать возможность при первом знакомстве подчеркнуть свою индивидуальность. Также необходимо придумать положительное прилагательное о себе на первую букву своего имени (например, Алена – активная). Далее все участники группы зачитывают свои имена и придуманные прилагательные» [62].



## Упражнение 2. «Я в лучах солнца».

Инструкция: один участник в середине – солнце. Остальные участники стоят по краю – лучики дарят солнцу комплименты. Также необходимо пояснить участникам группы, что любить себя – это не значит, за все себя прощать и все в себе любить, а понимать свои слабости и недостатки, чтобы иметь силы их преодолевать, становиться лучше, сильнее и быть готовым к любым трудностям [16, с. 44].

В конце занятия можно обсудить дальнейшую встречу и пожелания участников группы.

## Встреча 2.

«Тема «Стресс и синдром «психического» выгорания». Причины, коррекция и профилактика.

Цель: познакомить участников с понятием профессионального выгорания, симптомами его проявления, этапами формирования, причинами возникновения и способами коррекции и профилактики.

Методы работы: метод определения своего состояния с помощью рефлексии, самораскрытие, метод групповой дискуссии.

## Ход работы.

Приветствие. Цель – позитивный настрой на работу в группе, создание условий для закрепощенности;

## Упражнение «Плюс – минус».

Инструкция: всем участникам предлагают написать на листочках одного цвета минусы своей работы, а на листочках другого цвета - плюсы. Затем все листочки необходимо прикрепить к доске и посчитать. Затем участники обсуждают, больше получилось больше плюсов или минусов и почему [16, с. 44].

Предполагаемый результат: воспитатели должны осознать, что в их работе больше хорошего, нежели плохого;

Ведущий предлагает обсудить результаты ранее пройденной методики на определение психического выгорания. Участникам предоставляются

результаты их тестирования, для определения, присутствуют или отсутствуют признаки синдрома «психического выгорания». Цель: осмысление результатов опросника «определение психического выгорания» А.А. Рукавишникова. Групповое обсуждение всех признаков и последствий состояния выгорания;

Работа над осмыслением возникновения признаков «выгорания».

Методы: метод групповой дискуссия.

Вопросы и темы для обсуждения: по каким симптомам можно определить наличие у человека стресса? Что такое психическое выгорание и его основные признаки?

4) Завершение.

Подведение итогов группового занятия. Выдача домашнего задания и инструкций по его выполнению.

Домашнее задание: предложить участникам начать вести дневник «НУПСА (неприятность – убеждения – последствия – спор – активация)» разработанный Мартином Селигманом. Эта техника позволяет заменить негативные мысли на позитивные.

Алгоритм выполнения техники:

– зафиксируйте свое внимание на том, что Вы думаете по конкретной сложившейся в настоящий момент ситуации. Как Вы объясняете сами себе произошедшую неприятность. Включаем осознанность и замечаем свои мысли;

– прервите поток негативных мыслей с помощью мгновенных действий. Действия могут быть различные: хлопок в ладоши, щелчок пальцами, включение громкой музыки, произнесение слова "стоп" или что-то придуманное Вами (потереть мизинец левой руки, например). Затем необходимо сразу же переключить внимание на какой-то предмет: заметить, внимательно изучить и рассмотреть;

– сформулируйте позитивное объяснение происходящего, сконцентрировавшись на тех моментах, которые поддаются

изменению, ведь у любой неприятности несколько сторон. Выберите лучшую;

– работаем с убеждениями. Опровергаем пессимистичные и пытаемся понять, откуда они у нас. У нас есть реальный шанс поработать адвокатом для себя;

– нейтрализуем последствия. Действительно, иногда так случается, что наши убеждения оказываются верны. Тогда возвращаемся к шагу 4 и опровергаем их. Приступаем к решению. Думаем о способах письменно по пунктам. По описанной выше схеме можно самостоятельно работать и с теми чувствами, которые Вас беспокоят.

«Пример написания «психологического дневника».

Одна из родителей подростка пишет следующее:

Неприятность. «Вынужденное дистанционное обучение ребёнка. Видео-трансляции срываются, всё зависает, невозможно посмотреть домашние задания».

Убеждение. «Это издевательство. Кажется, что так будет всегда. Я не знаю, что делать, как дать ребёнку достойное образование. А сын сидит с безразличным видом, кажется, что он даже рад этому. Будто бы мне одной всё это надо. Может быть у нас плохой компьютер? Но сейчас нет денег на то, чтобы купить новый».

Последствия. «Я совершенно не нахожу себе места. Сильно злюсь на весь белый свет. Кажется, что нет тупее того человека, кто всё это придумал. Сын тоже меня очень сильно разочаровывает, совсем мне не помогает решить проблемы с подключением к сети. Я срываюсь на него, на всех, кто попадает мне под руку. Потом испытываю чувство стыда и бессилия».

Спор. «То, что не удаётся сразу наладить дистанционное обучение, конечно огорчает. Но это не только моя проблема. Сейчас все находятся в таком же положении. Страдают не только ученики и их родители, но также и учителя. Радует, что это временно. Не такие люди переживали. Во всяком случае, всем учителям можно позвонить и узнать домашние задания, как я

это делала ранее, когда было необходимо. Хотелось бы, чтобы сын чувствовал ответственность, как взрослый. Но ведь он ещё подросток, возраст у него сложный. Конечно, ему больше хочется гулять, чем нести на себе груз ответственности. Когда-то и я была такой, но это прошло. И у него это пройдет. Да и вообще, его нельзя назвать совершенно безответственным, он учится без троек и уже знает, кем хочет стать. Вряд ли всё дело в том, что не справляется наш компьютер, так как пару лет назад мы его обновляли. Не думаю, что у всех одноклассников программное обеспечение лучше нашего».

Активация. «Стало значительно спокойнее, ушло чувство злости. Появилось желание спокойно пообщаться с сыном, обсудить альтернативные способы выхода из сложившейся ситуации. Я позвонила маме одноклассника сына. Оказалось, что ей тоже непросто. Мы друг друга поддержали, поделились мыслями. Ушло чувство беспомощности. Завтра снова будем пытаться наладить процесс дистанционного обучения, спокойно помогая друг другу. В случае чего, позвоним учителю»» [72, с. 483].

Образец:

Неприятность. \_\_\_\_\_

Убеждение. \_\_\_\_\_

Последствия. \_\_\_\_\_

Спор. \_\_\_\_\_

Активация. \_\_\_\_\_

Ведущий раздает всем участникам инструкцию с алгоритмом действий и приводит несколько примеров из жизни для понимания как вести дневник. Дневник можно вести на протяжении всего времени, пока будет проводиться тренинг. И разбирать все предложенные эпизоды из жизни на каждом последующем занятии.

Далее участники прощаются и обмениваются пожеланиями на предстоящую неделю.

Встреча 3.

Тема «Хронический стресс и его влияние на здоровье».

Цель: осмысление проблемы длительного стресса и его негативного влияния на психологическое здоровье.

Методы работы: методы рефлексии и самораскрытия, метод групповой дискуссии, применение методов и психотехник.

Ход работы.

Приветствие. Создание позитивного настроения.

Упражнение 1. «Что хорошего произошло с вами сегодня».

Инструкция: участникам предлагается вспомнить, что хорошего случилось с ними за день.

Цель: создание позитивного настроения и раскрепощения между участниками группы.

«Упражнение 2. «Я рядом».

Цель: снятие напряжения, создание сплоченности и поддержки между участниками.

Инструкция: ведущий предлагает участникам тренинга встать и пожать друг другу руки, а затем просит придумать свободную форму выражения поддержки. Это могут быть похлопывания, поглаживания и т.д.» [60, с. 74].

Обсуждение ведения психологического дневника «НУПСА» М. Селигмана. Обмен мнениями между участниками группы, обратная связь.

Обсуждение предложенных вопросов: чем так опасен длительный стресс? что вы делаете, чтобы избавиться от напряжения? какими качествами обладают психологически здоровые люди?

Основные поведенческие и социальные навыки для сохранения психологического здоровья:

– укреплять семейные отношения;

- проводить время в компании оптимистично и доброжелательно настроенных людей;
- развивать в себе общительность, тактичность, открытость;
- заниматься ценной и осмысленной деятельностью, приносящей удовлетворение;
- занимать активную жизненную позицию;
- развивать в себе трудолюбие.

Когнитивные и эмоциональные привычки и навыки:

- развивать в себе оптимистичного и позитивного мышления;
- постоянно работать над собой (самосовершенствование и самоорганизация);
- осознавать истинные ценности счастья;
- концентрироваться на сегодняшнем дне;
- бороться с негативными эмоциями;
- устранять беспокойства;
- снижать уровень ожиданий и притязаний.

Релаксационное упражнение (техника напряжения и расслабления мышц).

Цель: научиться расслаблять мышцы тела, сбрасывать физическое напряжение.

Инструкция: «перед началом упражнения ведущий знакомит с общими правилами выполнения релаксационных упражнений: уединение, сосредоточение, положение, лежа или сидя. Далее участники под музыку выполняют релаксационные упражнения. Начните с того, чтобы сосредоточиться на своем дыхании на несколько минут. Дышите медленно и спокойно, думайте о чем-нибудь приятном. После этого можно приступить к мышечным упражнениям, работая над различными группами мышц.

Руки. Максимально плотно и сильно сожмите руку. Вы должны почувствовать напряжение в кисти и предплечье. Расслабьте руку на выдохе, концентрируясь на возникающем чувстве облегчения. То же самое повторите

для другой руки. Если вы правша, начинать стоит с правой руки, если левша – левой.

Шея. Откиньте голову назад, медленно поворачивайте ею из стороны в сторону, затем расслабьтесь. Притяните плечевые суставы высоко к ушам и в таком положении наклоняйте подбородок к груди.

Лицо. Поднимите брови как можно выше, широко откройте рот (как будто изображаете чувство сильного удивления). Плотнo закройте глаза, нахмурьтесь и наморщите нос. Сильно сожмите челюсти и отведите уголки рта назад.

Грудь. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на несколько секунд, затем расслабьтесь и вернитесь к нормальному дыханию.

Спина и живот. Напрягите мышцы брюшного пресса, сведите лопатки и выгните спину.

Ноги. Напрягите передние и задние мышцы бедра, держа колено в напряжённом полусогнутом положении. Максимально потяните на себя ступню и разогните пальцы. Вытяните голеностопный сустав и сожмите пальцы ступни.

Сделайте 3-4 повтора комплекса. Каждый раз, когда вы даете отдых только что напряженным мышцам, обращайте внимание то, как это приятно и как вы хорошо себя чувствуете расслабленным. Многим людям это помогает справляться со стрессом и беспокойством» [82].

Время – 30 минут. После выполнения — обсуждение ощущений.

Завершение встречи.

Подведение итогов, обратная связь по работе в рамках встречи.

Встреча 4, 5.

Тема: «Конфликты при взаимодействии с участниками образовательного процесса как один из основных источников стресса».

Цель: разбор ошибок при межличностных контактах, оптимизация и развитие межличностных отношений с родителями, коллегами, администрацией.

Методы работы: метод самораскрытия, рефлексии, метод групповой дискуссии, упражнения и психотехнологии.

Ход работы.

Приветствие. Создание позитивного настроения.

Упражнение 1. «Поздоровайся с коллективом».

Инструкция: «...сделать комплимент коллеге (или любому другому человеку). Участникам предлагается поприветствовать друг друга, дополнив его положительно окрашенным сообщением о другом (комплиментом) – сказав, что нравится / вызывает уважение / привлекает «хорошее» внимание и пр. (личностная черта, манера говорить, манера поведения, выражение лица и т.д.). Комплименты раздаются по выбору, но ведущий управляет процессом и следит, что бы все получили положительную обратную связь» [60, с. 74].

Обсуждение домашнего задания – ведение дневника «НУПСА». Разбор описанных негативных ситуаций из жизни участников и дальнейшее обсуждение в группе. Обмен мнениями.

Обсуждение в группе следующих вопросов: как себя вести в конфликтных ситуациях? способы поведения в конфликтных ситуациях» (уход, конфронтация, вынужденная уступка, компромисс, сотрудничество, претензии без претензий).

Упражнение 2. «Шарфик».

Цель: отработка умений и навыков сглаживаний конфликтов.

Инструкция: «...тебе вчера твой любимый подарил шарфик, который он привез из Индии. Шарфик очень красивый, очень необычный. Подруга у тебя попросила этот шарфик на вечеринку, и на вечеринке шарфик попал на свечу и сгорел. Ты, не зная об этом, обещала своему другу, что завтра его наденешь в театр. Вы встречаетесь с подругой. Ваши действия?» [64].

Упражнение 3. «Сглаживание конфликтов».

Цель: «Ведущий рассказывает о важности такого умения как умение быстро и эффективно сглаживать конфликты; объявляет о том, что сейчас



опытным путем стоит попытаться выяснить основные методы урегулирования конфликтов.

Участники разбиваются на тройки. На протяжении 5 минут каждая тройка придумывает сценарий, по которому двое участников представляют конфликтующие стороны (например, ссорящихся супругов), а третий – играет миротворца, арбитра.

На обсуждение ведущий выносит следующие вопросы:

- какие методы сглаживания конфликтов были продемонстрированы?
- какие, на ваш взгляд, интересные находки использовали участники во время игры?
- как стоило повести себя тем участникам, кому не удалось сгладить конфликт?» [16, с. 24].

Упражнение 4. «Контраргументы»

Цель: умение вести полемику и контраргументацию.

Инструкция: «...каждый член группы должен рассказать остальным участникам о своих слабых сторонах, о том, что он не принимает в себе. Это могут быть черты характера, привычки, мешающие в жизни, которые хотелось бы изменить. Остальные участники внимательно слушают и по окончании выступления обсуждают сказанное, пытаясь привести контраргументы, то, что можно противопоставить отмеченным недостаткам или даже показывая, что наши слабости в одних случаях, становятся нашей силой в других» [16, с. 24].

Упражнение 5. «Слепое слушание».

Цель: продемонстрировать неэффективность передачи информации без обратной связи.

Инструкция: «...выбираются 5 человек из членов группы – непосредственных участников упражнения. Им сообщается, что в группе будет зачитан текст, который они должны будут передавать друг другу по памяти, не делая никаких записей и пометок. После этого в кругу остаётся только один из пятерых, а четверо выходят за дверь. Ему зачитывают текст.

Потом приглашается второй участник. Первый сообщает всё, что запомнил. Затем приглашается следующий и так далее, пока текст не повторит последний пятый участник. Часто в результате такой передачи смысл текста искажается до противоположного. Наблюдатели фиксируют ошибки искажения смысла, появляющиеся у каждого из передающих. В процессе обсуждения наблюдатели высказывают свои соображения по поводу причин возникновения ошибок» [16, с. 24].

#### Упражнение 6. «Активное слушание».

Инструкция: «...участникам предлагается оценить 9 техник ведения беседы с точки зрения того, насколько они способствуют пониманию партнёра. Эти 9 техник группируются по трём разделам: способствующие пониманию партнёра, не способствующие пониманию партнёра и нейтральные. Техники предъявляются в случайной последовательности» [16, с. 24].

«Участников просят оценить по 7-балльной шкале (-3, -2, -1, 0, +1,+2, +3), где оценка - 3 означает, что техника совершенно не способствует пониманию партнёра, а оценка +3 – наиболее способствует.

В беседе мы сопровождаем высказывания партнёра репликами вроде: «Глупости ты говоришь», «Ты, я вижу, в этом вопросе ничего не понимаешь», «Я бы мог вам это объяснить, но боюсь, вы не поймёте» и т.п. (негативная оценка). Мы сопровождаем речь партнёра высказываниями типа: «Да...», «Угу...». Мы дословно повторяем высказывания партнёра. При этом можно начать с вводной фразы: «Как я понял вас...», «По вашему мнению...», «Ты считаешь...» и т.д. В ходе беседы мы вставляем высказывания типа: «Пора приступить к предмету разговора...», «Мы несколько отвлеклись от темы...», «Давайте вернёмся к цели нашего разговора...» и т.д. Мы воспроизводим высказывания партнёра в обобщённом, сокращённом виде, кратко формулируя самое существенное в его словах. Начать можно с вводной фразы: «Вашими основными идеями, как я понял, являются...» или «Другими словами, ты считаешь, что...» и так

далее. Мы пытаемся вывести логическое следствие из высказывания партнёра или выдвинуть предположение относительно причин высказывания. Вводной фразой может быть: «Если исходить из того, что вы сказали, то выходит, что...», «Вы так считаете, видимо, потому что...». Мы пытаемся найти у партнёра понимание только тех проблем, которые волнуют нас самих. Мы задаем партнеру вопрос за вопросом, явно стараясь разузнать что-то, но не объясняем своих целей. Мы не принимаем во внимание того, что говорит партнер, пренебрегая его высказываниями» [16, с. 24].

Инструкция: «...оцените каждую технику с точки зрения того, насколько она сможет помочь вам понять партнёра. Свою оценку каждый записывает на листочке. Индивидуальные оценки каждой техники обсуждаются сразу после её предъявления. Если мнения участников расходятся с классификацией, то им предлагается поэкспериментировать с этой техникой в ролевых играх или в реальной жизни »[16, с. 24].

Всякая психологическая классификация условна и, возможно, этот опыт сможет дать новое знание о способах понимания в межличностном общении.

Обсуждение противоположных оценок может быть самостоятельной темой для дискуссии в группе.

Завершение занятия. Подведение итогов, обратная связь по работе в рамках встречи. Продолжать вести дневник «НУПСА» для закрепления позитивного стиля мышления и навыков решения конфликтных ситуаций. Прощание участников группы, сопровождающиеся положительными, поддерживающими пожеланиями.

Встреча 6.

Тема: «Профессиональное призвание быть воспитателем».

Цель: осознание участниками важности и нужности своей профессиональной деятельности. Освоение активной позиции самосознания и развития способности производить значимые изменения в своем отношении к профессии.

Методы работы: метод самораскрытия, рефлексии, метод групповой дискуссии, активные методы и психотехнологии.

Ход работы.

Приветствие. Цель – организация работы группы, настрой на работу, создание необходимых психологических условий.

Продолжение обсуждения дневника «НУПСА» с пошаговым разбором ситуаций. Обмен мнениями, идеями, с положительным и безоценочным восприятием личности участников.

Групповая дискуссия по теме встречи.

Вопросы для обсуждения: как бы выглядел мир без воспитателей? в чем главный смысл работы воспитателем? что вас вдохновляет в вашей работе?

Методы: метод групповой дискуссии, метод самораскрытия, рефлексии, обратной связи.

Работа над целью встречи.

Упражнение «Я-профессионал».

Инструкция: «...каждому участнику предлагается рассказать о себе, как о профессионале, выделяя свои возможности и сильные стороны. Предлагают использовать для этого метод самопрезентации, саморекламы или самопредъявления себя на кадровой комиссии. Разработанные проекты самопрезентации предъявляются группе, происходит обсуждение, участники дают друг другу обратную связь и вносят предложения по улучшению качества «рекламного текста» [60, с. 83].

Завершение занятия.

Подведение итогов занятия, фокусировка и мотивирование участников на удержание положительного отношения к своей профессиональной деятельности.

Прощание и поддерживающие пожелания участников друг другу на следующее занятие.

Встреча 7,8.

Тема: «Саморегуляция и релаксация как средство поддержания психологического и физического здоровья».

Цель: овладение навыками саморегуляции и релаксации для профилактики дистресса.

Методы работы: метод самораскрытия, рефлексии, метод группового обсуждения, активные методы и упражнения.

Ход работы.

Приветствие. Цель – организация работы группы, создание благоприятного настроения на работу.

Обсуждение успехов по ведению дневника «НУПСА». Каждый делится успехами работы над собой. Ведущий предлагает поддерживать участников аплодисментами.

Групповая дискуссия по теме встречи.

Вопросы для обсуждения: с какими методами саморегуляции вы знакомы? что такое релаксация?

Методы: метод информирования, метод групповой дискуссии, рефлексии.

Упражнение 1. «Выдыхание усталости».

Цель: помочь снять напряжение и усталость.

Инструкция: постарайтесь занять удобное положение, расслабьтесь. Дышите – и представляйте себе, что с каждым выдохом усталость покидает вас, а с каждым вдохом — вас наполняет жизненная сила.

Упражнение 2. «Дыхание по квадрату».

Инструкция: постарайтесь занять удобное положение. Дышите по счету: 1–2–3–4 – это вдох, и 4–3–2–1 – это выдох. Выдох должен быть гораздо медленнее вдоха, то есть обратный счет ведете в два раза медленнее.

Упражнение 3. «Цветы».

Инструкция: «...желательно выполнять под расслабляющую музыку. Выполнять можно сидя или лежа (по желанию участников)» [63].

«Сделайте 2 – 3 глубоких вдоха и выдоха, закройте глаза. Представьте себе: греет теплое ласковое солнышко, дует легкий приятный ветерок. Вы находитесь на лугу, покрытом цветами: красными, желтыми, небесно-голубыми. Цветы настолько красивы, что завораживают взгляд. Постарайтесь рассмотреть их очень внимательно. Одни цветы яркие, крупные, другие нежные, хрупкие, некоторые совсем маленькие, есть даже цветы с колючками. У каждого цветка свой неповторимый аромат – медовый, карамельный или с приятной горчинкой. Какой бы ни был цветок – он неповторим. С высоты птичьего полета кажется, что это совсем не луг, а ослепительной красоты ковер. И каждый цветок, даже самый маленький, находится на своем месте, создавая дивный узор. Не будь его здесь, и узор был бы совсем другим. Представьте себе, что каждый из вас – тоже цветок из этого великолепия. Постарайтесь рассмотреть себя в капельке утренней росы. Что вы за цветок? Как вы выглядите? Какого цвета? Какой аромат от вас исходит? Этот луг настолько прекрасен, что постоянно притягивает к себе нежных бабочек, стремительных стрекоз, медлительных божьих коровок. Цветы не только радуют их своей красотой, но и дают возможность спрятаться от палящих солнечных лучей, сильного ветра, от птиц; они щедро делятся своим целебным нектаром. Вы так нужны им. Постарайтесь оставить в своей памяти эти ощущения красоты, нужности кому-либо, единения с другими. Сделайте глубокий вдох. Вернитесь в свой реальный облик. Медленно потянитесь, откройте глаза» [63].

Упражнение 4: Упражнение «Место моей силы».

Инструкция: участникам тренинга предлагается закончить фразу «Меня делает сильным...». Нужно перечислить те аспекты жизни, которые выступают лично для него в качестве психологической поддержки (вера, спорт, близкие люди, друзья, общение, деятельность, хобби и так далее). По ходу выполнения упражнения поддерживается положительный эмоциональный фон и усиливается чувство радости и удовлетворения.

Завершение занятия.

Подведение итогов занятия, мотивирование участников на внедрение упражнений в практику повседневной жизни. Прощание и поддерживающие пожелания участников друг другу на предстоящую неделю.

Встреча 9.

Тема: «Главная ценность в жизни – это здоровье!»

Цель: мотивация участников на использование упражнений в повседневной жизни для снятия эмоционального и физического напряжения. Формирование ценностного отношения к себе, к собственному здоровью и психологическому благополучию.

Методы работы: метод самораскрытия, рефлексии, метод групповой дискуссии, активные методы и психотехнологии.

Ход работы.

Приветствие. Цель – организация работы группы, создание благоприятных, доброжелательных психологических условий для работы в группе.

Упражнение 1. «Пожелания».

Инструкция: «Участникам раздается 2 листа бумаги разного цвета и предлагается написать на одном из них послание (пожелание) сидящему справа участнику (послание должно иметь позитивное содержание). Послания озвучиваются и торжественно вручаются. На втором листке каждый участник формулирует впечатление от прошедшего занятия (оно может иметь либо конструктивную, либо эмоциональную направленность), по желанию можно озвучить некоторые из них» [16, с. 21].

Обсуждение ведения дневника «НУПСА». Каждый участник делится успехами по избавлению от неприятных мыслей и эмоций при возникновении различных жизненных трудностей.

Обсуждение между участниками группы следующих тем:

- механизмы психологической защиты;
- мини – лекция на тему «Основные методы преодоления стрессовых ситуаций (релаксация, концентрация, ауторегуляция дыхания)».

Мини лекция. Основные методы преодоления стрессовых ситуаций:

Релаксация.

«Автоматическая реакция тревоги состоит, согласно теории Г. Селье, из трех последовательных фаз: импульса, стресса и адаптации. Если наступает адаптация, то напряжение идет на убыль и человек успокаивается. Если адаптация не наступает, то это может привести к психосоматическим расстройствам и заболеваниям. Поэтому в таких случаях можно применять релаксацию. Благодаря этому методу можно предотвратить психосоматические нарушения в организме. Релаксация регулирует настроение и психическое возбуждение и позволяет избавиться от мышечного и психического напряжения» [70, с. 184].

«Время, затраченное на релаксационные упражнения, однажды окупится сторицей, возвратившись к нам с «процентами» — в виде хорошего настроения, стойкого душевного равновесия, хорошего самочувствия и высокой работоспособности. Нервно-мышечная релаксация, будучи важнейшим средством для достижения отдыха и успокоения разума, представляет собой активный навык, и, как любой навык, ее необходимо тренировать» [70, с. 184];

Концентрация.

Неумение сосредоточиться – фактор, тесно связанный со стрессом. Одновременное выполнение нескольких задач одновременно, неумение сосредоточиться на одном деле приводит к утомлению и сильному стрессу. Поэтому важно умение концентрироваться на более срочных делах, уметь правильно планировать свой день, благодаря расстановке приоритетов [70].

«Закон принудительной эффективности. Основной секрет управления временем заключается в сосредоточенности и целенаправленности. Начните с решения первоочередных задач и делайте все последовательно, то есть что-то одно в определенный период времени. Бросая дело и возвращаясь к нему снова и снова, Вы снижаете свою эффективность в 5 раз» [16, с. 68].



«Все дела можно разделить на 4 группы: срочные и важные; важные, но не срочные; срочные, но не важные; не срочные и не важные. Такая классификация носит имя американского президента и называется методом (окном, принципом) Эйзенхауэра» [16, с. 68].

«Первостепенные задачи – это дела срочные и важные. Попытка отложить такие дела на потом создаст Вам ненужные проблемы – за них нужно приниматься самому и немедленно. Далее идут дела важные, но не срочные. Такие задачи можно отложить, однако они могут оказать сильное влияние в долгосрочной перспективе. Несрочные и важные дела имеют привычку становиться срочными и важными, если их постоянно откладывать. Для того, чтобы такого не произошло, заранее предусмотрите для них временной резерв. Также важно умение говорить вежливое «нет». Необходимо учиться отказывать и говорить «нет» задачам, не входящим в число приоритетных. Будьте тактичны и отказывайтесь так, чтобы человек понял, что Вы отвергаете не его лично, а задачу» [16, с. 68].

«Следите за тем, на что Вы тратите свое рабочее и свободное время. Отмечайте занятия, которые являются пожирателями Вашего времени (например, обсуждение новостей с коллегами, бесцельное сидение в компьютере, социальных сетях и так далее). Можно составить рейтинг никчемных занятий, которые не приносят никакой пользы и не приводят к намеченным целям. Срочные, но не важные задачи мало сказываются на Вашем успехе. Занятие срочными, но не важными делами не дает результата и может сильно отразиться на Вашей эффективности. Такие дела отнимают большую часть Вашего временного резерва. Это как раз те задачи, которые по возможности нужно перепоручать или уменьшать их количество. Логично предположить, что несрочные и неважные дела не имеют никакого значения в принципе и не несут никаких последствий при их невыполнении. Такие дела можно смело вычеркивать из Вашего списка» [16, с. 68].

«Слово «нет» экономит неожиданно много времени. Самое главное слово для организации собственного времени – это вежливое «нет». Учитесь

отказывать и говорить «нет» задачам, не входящим в число избранных Вами приоритетов. Будьте тактичны и отказывайтесь так, чтобы человек понял, что Вы отвергаете не его лично, а задачу» [16, с. 68];

Ауторегуляция дыхания.

Человек никогда не думает о своем дыхании, если пребывает в нормальных условиях. Обычно ауторегуляция дыхания происходит неосознанно: «...во время стресса дыхание становится частым и затрудненным, при испуге дыхание задерживается, при физических нагрузках — учащается и т.д. Но человек может научиться сознательно управлять дыханием, используя специальные приемы и упражнения на саморегуляцию дыхания и снятие мышечного напряжения» [16, с.70].

Ауторегуляция является действенным методом борьбы со стрессом.

Приемы и психотехники на снятие мышечного напряжения и на расслабление.

Упражнение 2. «Воздушный шар».

Цель: научиться управлять мышечным напряжением и расслаблением.

Инструкция: «...встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Поймите в такой позе 1 – 2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем, представьте себе, что в шаре появилось отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела, кисти рук, мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния» [16, с.69].

«Техника саморегуляции дыхания»

Инструкция: «...сядьте и займите удобное положение. Положите одну руку в области пупка, вторую - на грудь. Сделайте глубокий вдох (2 сек.), набирая воздух сначала в живот, а затем заполните им всю грудь. Задержите дыхание на 1,2,3,4 секунды. Выдыхайте медленно и плавно в течение 3 – 4

секунд. Выдох должен быть длиннее вдоха. Снова сделайте глубокий вдох без остановки и повторите упражнение» [16, с. 70].

Упражнение «Подтягивание».

Инструкция: «...сесть на пол, руки опираются за спиной, пальцы направлены назад. Колени согнуты и разведены в стороны, ступни вместе. Вдох медленный на 4 счета, грудь вверх, спина выпрямляется. На 4 счета медленный выдох, живот втягиваем, подбородок тянем к груди, а плечи округляются и направляются чуть вперед» [16, с. 70].

Встреча 10.

Тема: «Мотивация и осознанность как главные принципы на пути к здоровью».

Цель: мотивирование участников на дальнейшее применение изученных приемов и психотехник для сохранения собственного здоровья в условиях стресса. Формирование ценностного отношения к себе, к профессиональному Я и к собственному здоровью.

Методы работы: мини-лекция, конспектирование изученных упражнений и психотехник, обсуждение, обмен мнениями о результатах проведенного тренинга.

Ход работы.

Приветствие. Цель – организация работы группы, создание доверительных и комфортных условий для работы в группе.

Конспектирование упражнений и психотехник. Цель – мотивация на дальнейшее использование изученных на тренинге методов в повседневной жизни для снятия физического и эмоционального напряжения.

Завершение работы программы.

Подведение итогов по теме «Профилактика профессионального стресса у воспитателей».

В завершении участники делятся своими мыслями и пожеланиями впечатлениями об участии в тренинге. Предлагается обсудить наиболее

понравившиеся методики, которые участники будут использовать в повседневной жизни. Подведение итогов проведенного тренинга.

### Выводы по второй главе

Исследование взаимосвязи профессионального стресса и психологического здоровья воспитателей детских садов проводилось на базе детских садов № 193 «Земляничка», № 167 «Долинка», № 187 «Солнышко» города Тольятти, где испытуемыми выступили 50 женщин-воспитателей в возрасте от 22 до 57 лет. Средний возраст испытуемых составляет – 41 год.

В результате эмпирического исследования профессионального стресса воспитателей ДООУ было выявлено:

- у 28 % работников, осуществляющих свою деятельность в сфере дошкольного образования, выявлен высокий уровень профессионального стресса. Выделены основные стрессоры, которые больше всего оказывают влияние на выраженность профессионального стресса;
- у большинства воспитателей выявлены нарушения психологического здоровья в виде психического выгорания, с признаками психоэмоционального истощения и социальной дезадаптации и высоким уровнем личностной тревожности;
- благоприятными оказались показатели самооценки: у большинства испытуемых нормальный уровень самооценки, что свидетельствует об адекватной оценке себя и своих возможностей;
- результаты корреляционного анализа свидетельствуют о том, что существуют достоверные прямые взаимосвязи между профессиональным стрессом с такими показателями здоровья как: самооценка, психическое выгорание, личностная тревожность.

То есть, чем выше профессиональный стресс, тем выше самооценка, личностная тревожность, психическое выгорание. При рассмотрении

наиболее значимых факторов стресса были выявлены прямые статистические значимые корреляционные связи между стресс-факторами «Повышенная ответственность за выполняемую работу» и «Отсутствие или недостаток времени для удовлетворения личных нужд и отдыха (для обеденного перерыва, чашки кофе и пр.)», и такими показателями психологического здоровья как психическое выгорание, ситуативная и личностная тревожность. То есть, чем выше уровень стресса по выделенным стресс-факторам, тем выше уровень психического выгорания и тревожности. При сравнении фактора стресса «Необходимость незамедлительно принимать ответственные решения» и самооценкой были выявлены прямые корреляционные взаимосвязи.

Сформулированная нами гипотеза о наличии взаимосвязи между профессиональным стрессом с такими показателями здоровья как самооценка, психическое выгорание, личностная тревожность, получила подтверждение. При анализе наиболее значимых, по мнению воспитателей, стресс-факторов и показателей психологического здоровья также были выявлены взаимосвязи с самооценкой, психическим выгоранием, ситуативной и личностной тревожностью. По итогам проведенного исследования была составлена программа профилактики стресса у воспитателей дошкольных образовательных учреждений с целью снижения уровня стресса и улучшения состояния психологического здоровья.

## Заключение

Профессия типа «человек-человек» предъявляет высокие требования к качествам работника, так как им постоянно приходится поддерживать многочисленные контакты, проявлять выдержку, терпение, понимание и такт. Кроме того, в условиях постоянно меняющихся требований, внедрения нововведений, перегрузок создает для работников новые стресс-факторы, которые порождают стресс, приводящий к профессиональному выгоранию.

В ходе изучения теоретического материала по вопросам изучения стресса, были проанализированы работы отечественных и зарубежных авторов, таких как Б.Г. Ананьев, Ю.Г. Фролова, М.Ф. Секач, Р.С. Лазарус, В.А. Бодров, Л.В. Куликов, Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова, Дж. Бреннер, В.И. Филонов, Т.А. Вир и Дж.Е. Ньюман, С.В. Касл, Л.А. Китаев-Смык, Ю.В. Щербатых, Р.А. Карасек, С. Фолкман, А.Б. Леонова и других. Также были изучена проблема психологического здоровья в трудах таких исследователей как И.В. Дубровина, Г.С. Никифоров, В.Э. Пахальян, В.И. Слободчиков, А.В. Шувалов, О.В. Хухлаева, М.И. Воловикова, Т.В. Галкина, И.А. Джидарьян, А.Л. Журавлев, Т.П. Емельянова, А.Б. Купрейченко, Е.А. Сергиенко и другие.

Проанализировав рассмотренные подходы нами был сделан вывод о том, проблема профессионального стресса эффективно прорабатывается, но специфика проявлений данного феномена на примере воспитателей дошкольных учреждений не получила достаточного освещения. То же самое касается и проблемы психологического здоровья, что и создает определенные трудности при разработке программы психологической профилактики профессионального стресса.

В результате эмпирического изучения уровня профессионального стресса и психологического здоровья на примере воспитателей дошкольных образовательных учреждений удалось выяснить следующее.

Преобладающее большинство воспитателей испытывают средний и низкий уровень профессионального стресса. Полученные данные свидетельствуют о том, что большинство испытуемых успешно справляются со стрессами на работе, быстрее восстанавливаются после испытанного эмоционального напряжения, более психологически устойчивы, осознают тот факт, что жизненные трудности носят временный характер.

У остальных воспитателей выявлены выше среднего и высокие показатели уровня профессионального стресса (28%). Такое состояние требует профилактических и коррекционных мер воздействия.

На выраженность профессионального стресса больше всего оказывают выделенные стрессоры («стрессовые ситуации»): «повышенная ответственность за выполняемую работу»; «отсутствие или недостаток времени для удовлетворения личных нужд и отдыха (для обеденного перерыва, чашки кофе и пр.)»; «переходы от вынужденных периодов пассивности и безделья к интенсивным перегрузкам»; «жесткие сроки выполнения работы»; «необходимость незамедлительно принимать ответственные решения».

У большинства воспитателей высокую степень выраженности имеют показатели личностной тревожности. Высокие значения свидетельствуют о том, что воспитатели часто испытывают беспокойство и страх по любому поводу.

У значительного большинства испытуемых благоприятными оказались показатели самооценки, что свидетельствует о здоровой самооценке себя и своих возможностей. У остальных испытуемых выявлен низкий уровень самооценки и завышенный уровень самооценки. Воспитатели с заниженной самооценкой не уверены в себе и в своих профессиональных качествах, что приводит к безынициативности, равнодушию, самообвинению, тревожности и невозможности реализовать свои способности. У педагогов дошкольного образования с завышенной самооценкой создается искаженное представление о себе и о своих силах, мешает нормальному общению с

участниками трудового процесса и достижению целей, так как сильно переоценивают свои навыки и способности.

У большинства исследуемых воспитателей выявлены высокие показатели психического выгорания, с признаками психоэмоционального истощения и выраженного личностного отдаления (социальной дезадаптацией). Истощение проявляется в хроническом эмоциональном и физическом утомлении, равнодушии и холодности, раздражительности, нетерпимости в ситуациях общения, негативизме, избегании контактов с окружающими.

Корреляционный анализ показал наличие положительной связи между профессиональным стрессом и изучаемыми признаками психологического здоровья. Так, было выявлено, чем выше уровень профессионального стресса, тем выше нормы уровень самооценки. Завышенная самооценка у воспитателей приводит к эмоциональному дисбалансу, к проблемам во взаимосвязи с окружающими и мешает достижению целей. Чем выше профессиональный стресс, тем выше уровень личностной тревожности. Воспитатели, воспринимают стрессовые ситуации, как угрожающие, и реагируют на эти ситуации состоянием сильной тревоги, что в свою очередь негативно влияет в первую очередь на их психологическое здоровье. Также было выявлено, что чем выше профессиональный стресс, тем выше уровень психического выгорания, проявляющегося в виде психоэмоционального истощения, социальной дезадаптации и профессиональной деформации личности воспитателей. При рассмотрении наиболее значимых факторов стресса были выявлены прямые статистически значимые корреляционные связи между стресс-факторами «Повышенная ответственность за выполняемую работу» и «Отсутствие или недостаток времени для удовлетворения личных нужд и отдыха (для обеденного перерыва, чашки кофе и пр.)», и такими показателями психологического здоровья как психическое выгорание, ситуативная и личностная тревожность. То есть, чем выше уровень стресса по выделенным стресс-факторам, тем выше уровень



психического выгорания и тревожности. При сравнении фактора стресса «Жесткие сроки выполнения работы» и показателем «самооценка» также были выявлены прямые корреляционные взаимосвязи.

На основании проведенного исследования нами было принято решение разработать программу профилактики профессионального стресса у воспитателей ДООУ. Результаты проведенного эмпирического исследования доказывают важность внедрения таких психопрофилактических мероприятий, направленных на снижение признаков психоэмоционального и физического выгорания, тревожности и других признаков личностной и психической дезадаптации. А также с целью осознания ценностно – смыслового значения своей профессии, повышения самооценки и улучшения общего состояния психологического здоровья воспитателя. Также, разработанная программа профилактики профессионального стресса за счет актуальности и практической ценности может быть предложена педагогам – психологам, осуществляющим свою деятельность в детском саду, для работы с воспитателями. Программа позволит помочь педагогам осознать свои «сильные» и «слабые» стороны, послужит мотивацией для саморазвития, самосовершенствования, поспособствует повышению эффективности работы с детьми и благоприятно отразится на всех сферах воспитательного процесса.

Таким образом, цель достигнута, задачи решены, сформулированная нами гипотеза нашла подтверждение при изучении различных научных источников литературы по изучаемой проблеме и по результатам эмпирического исследования. Положения, выносимые на защиту, также получили аргументированное подтверждение.

## Список используемой литературы

1. Алдиева, М.Ш. Проблема стрессов в профессиональной деятельности современного педагога / М.Ш. Алдиева. // УЧИТЕЛЬ СОЗДАЕТ НАЦИЮ: сборник материалов III международной научно-практической конференции. – Грозный, 2018. – С. 427-430.
2. Ананьев, В.А. Введение в психологию здоровья / В.А. Ананьев. – СПб. : БПА, 1998. – 148 с.
3. Ананьев, В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья [Текст] / В.А. Ананьев. – СПб. : Речь, 2006. – 384 с.
4. Балык, А.С. Факторы стресса в профессиональной деятельности сотрудников дошкольной образовательной организации / А.С. Балык // Общество: социология, психология, педагогика. – 2019. – № 11(67). – С. 102 – 106.
5. Барабанщикова, В.В. Анализ профессионального стресса банковских служащих в период адаптации к организационным изменениям / В.В. Барабанщикова, Н.В. Кузьмина // Национальный психологический журнал. – 2010. – № 2(4). – С. 127-130.
6. Баринова, Е.В. Специфика стресс-факторов в профессиональной деятельности педагога / Е.В. Баринова // Вестник магистратуры. – 2019. – № 1-2. – С. 111–113.
7. Баякина, О.А. Соотношение понятий психического и психологического здоровья личности [Текст] /О.А. Баякина // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. – 2009. – № 4(5). – С. 1195-1200.
8. Безуглая, Т.И. Особенности психологического здоровья / Т.И. Безуглая // Евразийский союз ученых. – 2015. – № 5(14). – С. 35-37.
9. Белозерова, Л.А. «Эмоциональное выгорание» как форма профессиональной деформации личности специалистов

- социономических профессий / Л.А. Белозерова, Н.Н. Сафукова // Вектор науки ТГУ. Серия: Педагогика, психология. – 2014. – № 2(17). – С. 25-27.
10. Беляева, Д.А., Стресс в профессиональной деятельности педагога и его последствия / Д.А. Беляева, А.А. Волков // Психологическая безопасность личности в поликультурной среде жизнедеятельности: сборник научных трудов по материалам IV-й ежегодной научно-практической конференции преподавателей, студентов и молодых ученых Северо-Кавказского федерального университета. – Ставрополь, 2016. – 254 с.
  11. Беляков, А.В. К проблеме идентификации категории «здоровье» в психолого-педагогической литературе [Текст] / А.В. Беляков // Научное мнение. – 2014. – № 9. – С. 128-131.
  12. Березенцева, Е.А. Профессиональный стресс как источник профессионального выгорания / Е.А. Березенцева // Управление образованием: теория и практика. – 2014. – № 4. – С. 162–170
  13. Боллз, Э.Б. Учитесь жить с синдромом хронической усталости [Текст] / Э.Б. Боллз ; перевод с англ. Рыбакова Г.И. – М. : КРОН-пресс, 1995. – 170 с.
  14. Брайт, Дж., Стресс: теории, исследования, мифы / Дж. Брайт, Ф. Джонс. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 352 с.
  15. Братусь, Б.С. К изучению смысловой сферы личности / Б.С. Братусь // Вестник Московского университета. Психология. – 1981. – № 2. – С. 46-56.
  16. Васильева, О.В. Программа по профилактике синдрома эмоционального выгорания педагога «В гармонии с собой» / О.В. Васильева // Шипуново, 2019. – 73с.
  17. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса. [Текст] / Н.Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с.

18. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова – Изд. 2-е. – СПб. : Питер, 2008. – 336 с.
19. Водопьянова, Н.Е. Методика для оценки синдрома выгорания в профессиях системы «человек–человек». Диагностика здоровья / Н.Е. Водопьянова; под ред. Г.С. Никифорова. – СПб. : Изд-во «Речь», 2011. – 448 с.
20. Водопьянова, Н.Е. Трансактный подход к изучению стрессовых ситуаций в профессиональной деятельности / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова // Вестник Санкт-Петербургского университета. – 2008. – № 12(2). – С. 47-58.
21. Воловикова, М.И. Психологическое здоровье личности и нравственные проблемы общества (вместо предисловия) / М.И. Воловикова, Т.В. Галкина // Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества. – Москва, 2014. – С. 5-15.
22. Воронина, А.В. Проблема психического здоровья и благополучия: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа / А.В. Воронина // Сибирский психологический журнал. – 2005. – № 21. – С. 142-147.
23. Галкина, Т.В. Осознание как путь к психологическому и физическому здоровью субъекта / Т.В. Галкина ; отв. ред. А.Л. Журавлев, М.И. Воловикова // Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества. – Москва, 2014. – С. 35-61.
24. Даниленко, О.И. К. Юнг о влиянии культуры на душевное здоровье человека / О.И. Даниленко // Вестник Санкт-Петербургского университета. – 2004. – № 2. – С. 79-90.
25. Дворникова, А.И. Субъективные факторы развития профессионального стресса воспитателей ДОУ [Текст] / А.И. Дворникова, А.В. Шувалова // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки:

- материалы XII студенческой международной научнопрактической конференции (24 сентября 2013 г.). – Новосибирск, 2013. – С. 162-166.
26. Джидарьян, И.А. Психологическое здоровье: проблема науки или удвоение понятий? [Текст] / И.А. Джидарьян // Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества. – Москва, 2014. – С. 19-34.
  27. Джидарьян, И.А. Представление о счастье в российском менталитете / И.А. Джидарьян. – СПб. : Алетея, 2001. – 242 с.
  28. Дикая, Л.Г. Деятельность и функциональное состояние: активационный компонент деятельности. Психологические проблемы профессиональной деятельности / Л.Г. Дикая. – М. : Наука, 1991. – 341 с.
  29. Дубровина, И.В. Практическая психология в лабиринтах современного образования / И.В. Дубровина. – М. : НОУ ВПО «МПСУ», 2014. – 122 с.
  30. Дубровина, И.В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности [Текст] / И.В. Дубровина // Вестник практической психологии образования. – 2009. – № 3(20). – С. 17–21.
  31. Захаров, А.И. Неврозы у детей и психотерапия / А.И. Захаров. – СПб. : Союз: Лениздат, 2000. – 323 с.
  32. Карандашев, В.Н. Педагогическая психология / В.Н. Карандашев, Н.В. Носова, О.Н. Щепелина. – СПб : Питер, 2006. – 412 с.
  33. Касл, С.В. Эпидемиологический подход к изучению стресса в труде. Психология труда и организационная психология: современное состояние и перспективы развития: хрестоматия / С.В. Касл; под ред. А.Б. Леоновой, О.Н. Чернышовой. – М. : Радикс, 1995. – 224 с.
  34. Ким, Б. Понятие стресса в профессиональной деятельности / Б. Ким // Социологические науки. Наука без границ. – 2017. – № 6(11) – С. 174–177.
  35. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – М. : Наука, 1983. – 341 с.

36. Кожевникова, О.А. Профессиональный стресс: причины возникновения, возможности профилактики и коррекции / О.А. Кожевникова // Мир науки, культуры, образования. – 2009. – № 7(19). – С. 273-277.
37. Колосова, Е.В. Феномен психологического здоровья / Е.В. Колосова // Страховские чтения. – 2019. – № 27. – С. 178-183.
38. Колпакова, М.Ю. Духовно ориентированный диалог в контексте отечественной культуры / М.Ю. Колпакова // Вестник ПСТГУ. Серия IV. Педагогика. Психология. – 2017. – № 44. – С. 87-107.
39. Корнеева, Т.П. Исследование профессионального стресса у воспитателей дошкольного учреждения / Т.П. Корнеева, Р.А. Симонянц // Вестник магистратуры. – 2018. – № 2-1(89). – С. 140-143.
40. Костин Е.Ю. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности педагогов дошкольного образовательного учреждения / Е.Ю. Костин // Вестник Московского государственного гуманитарного университета им. М.А. Шолохова. Педагогика и психология. – 2013. – № 2. – С. 40-44.
41. Куприянов, Р.В. Психодиагностика стресса / Р.В. Куприянов, Ю.М. Кузьмина. – Казань : КНИТУ, 2012. – 212 с.
42. Лазарус, Р.С. Индивидуальная чувствительность и устойчивость к психологическому стрессу / Р.С. Лазарус // Психологические факторы на работе и охрана здоровья. – М. : Речь, 2014. – 226 с.
43. Леонова, А.Б. Динамика профессионального стресса в процессе организационных изменений / А.Б. Леонова, И.А. Мотивилина. Материалы Всероссийской конференции «Психология бизнеса». – СПб. : Имятон, 2003. – С. 111-113.
44. Леонова, А.Б. Методы субъективной оценки функциональных состояний человека [Текст] / А.Б. Леонова, М.С. Капица; под ред. Ю.К. Стрелкова. – М. : Академия, 2003. – 200 с.

45. Лепешинский, Н.Н. Адаптация опросника «Шкалы психологического благополучия» К. Риф / Н.Н. Лепешинский // Психологический журнал. – 2007. – № 3. – С. 24-37.
46. Логинова, А.В. Профессиональный стресс и синдром профессионального выгорания в педагогической деятельности / А.В. Логинова // Молодой ученый. – 2015. – № 11. – С. 1408-1410.
47. Макаренко, О.В. Психология профессионального развития личности. Профессиональный стресс Ч. II / О.В. Макаренко. – Новосибирск : НГТУ, 2007. – 72 с.
48. Материал из Википедии – свободной энциклопедии [Электронный ресурс] / Режим доступа : <https://ru.wikipedia.org/wiki/Дистресс> , свободный (дата обращения 10.09.2021).
49. Материал из Википедии – свободной энциклопедии [Электронный ресурс] / Режим доступа : [https://ru.wikipedia.org/wiki/Профессиональный\\_стресс](https://ru.wikipedia.org/wiki/Профессиональный_стресс) , свободный (дата обращения 10.09.2021).
50. Мотовилина, И.А. Профессиональный стресс в условиях организационных изменений / И.А. Мотивилина. – М., 2003. – 28 с.
51. Михайлов, А.А., Проблема профессионального стресса работников производственных предприятий [Текст] / А.А. Михайлов, А.Е. Кузьминский, Т.С. Смирнова // Московский экономический журнал. – 2019. – № 8. – С. 547-554.
52. Наличаева, С.А. Психология стресса [Текст] / С.А. Наличаева. – Севастополь : Издательство, 2018. – 142 с.
53. Нижегородцева, Н.В. Совладающее поведение педагогов дошкольного образования с разным уровнем профессионального выгорания / Н.В. Нижегородцева, А.А. Сизова // Ярославский педагогический вестник. – 2021. – № 5(122). – С. 174-184.
54. Никифоров, Г.С. Психология профессионального здоровья / Г.С. Никифоров. – СПб. : Речь, 2006. – 480 с.

55. Ожогова, Е.Г. Стресс и профессиональная деформация в деятельности педагога [Электронный ресурс] / Ожогова, Е.Г., О.В. Якубенко // Электронный научно-методический журнал Омского ГАУ. – Режим доступа : <https://e-journal.omgau.ru/index.php/2017/1/35-statya-2017-1/738-00268>, свободный (дата обращения 02.04.2022). – Загл. с экрана.
56. Олпорт, Г. Становление личности. Избранные труды / Г. Олпорт. – М. : Смысл, 2012. – 480 с.
57. Орел, В.Е. Синдром психического выгорания личности / В.Е. Орел. – М. : Институт психологии РАН, 2005. – 330 с.
58. Осухова, Н., Профилактика профессионального выгорания: практико-ориентированный семинар / Н. Осухова, В. Кожевникова // Школьный психолог. – 2006. – № 16. – С. 18-32.
59. Падун, М.А., Регуляция эмоций и психологическое благополучие / М.А. Падун, Л.А. Климова // Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества. – 2014. – № 3. – С. 31-43.
60. Подольских, И.В. Психологическая профилактика профессионального стресса медицинских работников в экстремальных условиях труда [Текст]: магистерская диссертация / Подольских И.В. – Тольятти, 2020. – 107 с.
61. Подопригора, М.Г. Учебно-методическое пособие по курсу «Организационное поведение» для студентов старших курсов и магистрантов / М.Г. Подопригора. – Таганрог: ТТИ ЮФУ, 2008. – 261 с.
62. Попова, А.В. Психологические условия совершенствования профессиональной подготовки студентов – социальных педагогов (на материале педагогического колледжа) [Электронный ресурс] / А.В. Попова. – М. : 2006. – 213 с. – Режим доступа : <https://www.dissercat.com/content/psikhologicheskie-usloviya-sovershenstvovaniya-professionalnoi-podgotovki-studentov-sotsialn>, свободный (дата обращения 21.03.2022).



63. Программа профилактики эмоционального выгорания педагогов [Электронный ресурс] / Режим доступа : <https://infourok.ru/programma-profilaktiki-emocionalnogo-vigoraniya-pedagogov-1256683.html>, свободный (дата обращения 03.04.2022). – Загл. с. экрана.
64. Пузиков, В.Г. Технология ведения тренинга / В.Г. Пузиков. – Спб. : Речь, 2007. – 224 с.
65. Реан, А.А. Социальная педагогическая психология / А.А Реан., Я.Л. Коломинский. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008. – 573 с.
66. Ризви, Н.Х. Критика моделей изучения стресса [Текст] / Н.Х. Ризви // Вестник ЛГУ. – 1985. – № 15. – с. 105.
67. Рогов, Е.И. Эмоции и воля [Текст] / Е.И. Рогов. – М. : Гуманит. изд-во Центр, 2013. – 80 с.
68. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию Становление человека / К. Роджерс. – М. : Прогресс, 1994. – 479 с.
69. Садыкова, А.Я. Феномен самоактуализации А. Маслоу в современном мире / А.Я. Садыкова // Символ науки. – 2020. – № 2. – с. 66-70.
70. Секач, М.Ф. Психология здоровья: учебное пособие для высшей школы / М.Ф. Секач. – М. : Академический Проект, 2015. – 192 с
71. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. // Неврология им. Б.М. Маньковского. – [Б. м.] : 2016. – № 1. – с. 78-89.
72. Селигман, М. Как научиться оптимизму / М. Селигман; пер. с англ. – М. : Альпина Паблишер, 2021 – 544 с.
73. Селигман, М. Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни / М. Селигман ; пер. с англ. И. Солухи. – М. : София, 2006. – 368 с.
74. Сизова, И.Ю. Взаимосвязь профессионального стресса и некоторых аспектов психологического здоровья на примере воспитателей дошкольных учреждений / И.Ю. Сизова // Вестник магистратуры. – 2021. – № 7(118). – С. 60-67.

75. Сизова И.Ю. Влияние профессионального стресса на здоровье педагогов // Молодой ученый. – 2022. – №4 (399) – С.437 – 440.
76. Слободчиков, В.И., Антропологический подход к решению проблемы психологического здоровья детей / В.И. Слободчиков, А.В. Шувалов // Вопросы психологии. – [Б. м.] : 2001. – № 4. – С. 96.
77. Сравнительный анализ стрессовых факторов у учителей в частных и государственных школах / Т. Ховард, С.А. Лэбби, С.Л. Салливан, Р. Мэнинджер // Вестник московского городского педагогического университета: педагогика и психология. – 2017. – № 2. – С. 67-75.
78. Стресс: причины и последствия, лечение и профилактика. Клинические рекомендации / Е.С. Акарачкова [и др.]. – СПб. : Скифия-принт ; М. : Профмедпресс, 2020. – 138 с.
79. Тест профессионального стресса Ч. Спилбергера (адаптация А.Б. Леоновой) [Электронный ресурс] / Режим доступа : <http://dip-psi.ru/psikhologicheskiye-testy/post/oprosnik-trudovogo-stressa-jss-ch-spilbergera-v-russkoyazychnoy-adaptatsii-a-b-leonovoy>, свободный (дата обращения 20.05.2022). – Загл. с. экрана.
80. Труфанова, Т.А. Управление профессиональными стрессами: современные методы и подходы [Текст] / Т.А. Труфанова // Социально экономические явления и процессы. – 2016. – № 4. – С. 72-78.
81. Уманец, И.А. Теоретический аспект психического здоровья личности / И.А. Уманец // Вестник ставропольского государственного университета. – 2008. – № 1. – С. 67-72.
82. Упражнения для релаксации и снятия эмоционального и мышечного напряжения [Электронный ресурс] / С. Крутько. – 2014. – Режим доступа : <https://4brain.ru/blog/упражнения-для-релаксации/>, свободный (дата обращения 03.04.2022). – Загл. с. экрана.
83. Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М. : Институт Психотерапии, 2005. – 490 с.

84. Филипченкова, С.И. Совладающее поведение как механизм преодоления стресса / С.И. Филипченкова // Проблемы психологии и эргономики. Ч. 2. – 2001. – № 2(12). – С. 86-88.
85. Фонарев, А.Р. Основные показатели деформации личности профессионала / А.Р. Фонарев // Психология и ее приложения. Ежегодник Российского психологического общества. – 2002. – № 3(9). – С. 24-28.
86. Хадарцев, А.А. Профессиональный стресс у преподавателей (обзор литературы) / А.А. Хадарцев, А.Р. Токарев, И.Л. Трефилова // Вестник новых медицинских технологий. – 2019. – № 4. – с. 122-128.
87. Хазова, С.А. Психология совладающего поведения: материалы Международной научно-практической конференции / С.А. Хазова ; отв. ред. Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. – Кострома, 2010. – С. 121-124.
88. Хухлаева, О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции / О.В. Хухлаева. – М. : Изд. центр «Академия», 2008. – 208 с.
89. Шабанова, К.Г. Специфика «эмоционального выгорания» у сотрудников линейных подразделений / К.Г. Шабанова // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2007. – № 2. – С. 41-49.
90. Штумф, В.О. Причины и проявления эмоционального выгорания педагогов : учебное пособие / В.О. Штумф. – Красноярск: Изд-во КГПУ, 2014. – 104 с.
91. Юнг, К.Г. Архетип и символ / К.Г. Юнг. – М. : Ренессанс, 1991 – 298 с.
92. Antonovsky, A. The Sense of Coherence as a Determinant of Health / A. Antonovsky // Advances, Institute for Advancement of Health. – 1984. – V. 1. – No 3. – P. 37-50.
93. Diener, E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem / E. Diener // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – No. 68. – P. 653-663.

94. Fink, G. Stress: definition and history / G. Fink // Stress Science: Neuroendocrinology. – San Diego, Calif. : Academic, 2010. – P. 5
95. Hockey, G.R.L. Operator functional state as a framework for the assessment of performance degradation / Ed. by G.R.L. Hockey, A.W.K. Gaillard, A Burov // Operator functional state: the assessment and prediction of human performance degradation in complex tasks. – Amsterdam, 2003. – P. 3-38.
96. Kagan, A. Health and environment — psychological stimuli: a review. In Society, Stress and Disease / A. Kagan, L. Levi. – V. 2. – N.Y., 1975.
97. Kahneman, D. Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology / D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz. – N.Y. : Russell Sage Found, 1999. – P. 3-25.
98. Keyes, C.L.M. Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions / C.L.M. Keyes, D. Shmotkin, C.D. Ryff // Journal of Personality and Social Psychology. – 2002. – Vol. 82. – P. 1007-1022.
99. Lazarus, R.S. Emotion and adaptation / N.Y., 1991.
100. Lucas, R.E. Discriminant validity of well-being measures / R.E. Lucas, E. Diener, E. Suh // Journal of Personality and Social Psychology. – 1996. – No. 71(3). – P. 616-628.
101. Maslow, A.N. Self-Actualizing People: A Study of Psychological Health / A.N. Maslow // Personality Symposia: Symposium 1. New York : Grune & Stratton, 1950. – P. 11-34.
102. Mausner, J.S. Suicide in professionals: a study of male and female psychologists / J.S. Mausner, R.C. Steppacher // American Journal of Epidemiology. – Published 01 December 1973. – Volume 98, Issue 6. – P. 436-445.