

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

Гуманитарно-педагогический институт
(наименование института полностью)

Кафедра «Педагогика и 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 психического состояния воспитателей
дошкольного образовательного учреждения

Обучающийся

Е.В. Белозерова

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Научный
руководитель

канд. психол. наук, Т.А. Бергис

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические основы профессионального стресса.....	11
1.1 Определение и природа профессионального стресса.....	11
1.2 Исследование причин и условий, способствующих развитию и усугублению профессионального стресса у воспитателей.....	20
1.3 Связь между профессиональным стрессом и психическим состоянием воспитателей в рамках их профессиональной деятельности	33
Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи профессионального стресса и психического состояния воспитателей дошкольного образовательного учреждения	54
2.1 Методы и структура исследования.....	54
2.2 Анализ результатов исследования взаимосвязи профессионального стресса и психического состояния воспитателей в дошкольном учреждении.....	62
2.2.1 Оценка уровней профессионального стресса.....	62
2.2.2 Характеристика видов психического состояния воспитателей.....	67
2.2.3 Корреляционные связи между профессиональным стрессом и психическим состоянием воспитателей.....	73
2.3 Разработка профилактических рекомендаций и программ для снижения профессионального стресса воспитателей в дошкольном учреждении.....	80
Заключение.....	88
Список используемой литературы	91
Приложение А Согласие педагогов.....	99
Приложение Б Система «ИДИКС».....	100

Приложение В Характеристики трех степеней НПН	101
Приложение Г ИДИКС	102
Приложение Д Результаты диагностики по методике ДОРС	104
Приложение Е Результаты диагностики по методике «Самооценка психического состояния»... ..	106
Приложение Ж Результаты диагностики НПН	108
Приложение З Программа профилактики	110

Введение

Проблема профессионального стресса приобрела особую значимость в современном мире, где ускоренные темпы жизни и высокие требования к специалистам приводят к различным негативным последствиям. Воспитатели дошкольных учреждений, играя важную роль в системе образования, ежедневно сталкиваются с различными стрессовыми факторами, которые могут быть как внешними, так и внутренними.

В современном обществе профессия воспитателя дошкольного образовательного учреждения занимает важное место в системе образования, обеспечивая раннее развитие и социализацию детей. Воспитатели не только осуществляют образовательный процесс, но и формируют эмоциональную и социальную составляющую личности ребенка. Однако, несмотря на значимость своей профессии, воспитатели сталкиваются с множеством стрессовых факторов, которые могут негативно сказываться на их психоэмоциональном состоянии и, как следствие, на качестве предоставляемых услуг.

Актуальность и научная значимость данного исследования заключаются в том, что в профессиональная сфера характеризуется высокой интенсивностью взаимодействия человека в социальной и профессиональной среде, быстрым темпом жизни, повышенной технологизацией и созданием новых стрессовых факторов. В таких условиях стресс становится всеобщим явлением, приводящим к ухудшению здоровья и самочувствия, а также затрудняющим профессиональную деятельность, включая работу педагога. В настоящее время наблюдается увеличение интереса к профессиональному стрессу и его последствиям, вызванным частыми стрессовыми факторами.

Тематика профессионального стресса, а также адаптации к различным видам профессиональной деятельности, включая механизмы формирования стрессоустойчивости, была предметом исследования отечественных ученых

Н. Самоукина, В. Бодров, Н. Водопьянова, Л. Ишмурзина, Л. Дикая, Л. Ларенцова, так и иностранных ученых Г. Селье, М. Смит, С. Линд, С. Касл, К. Купер, чьи работы внесли значительный вклад в понимание данных аспектов. Каждый из них по-своему осветил влияние стрессовых факторов на человека, предлагая различные подходы и теории, которые до сих пор остаются актуальными для современных исследований в области психологии и профессиональной деятельности.

Объект исследования: психическое состояние воспитателей.

Предмет исследования: взаимосвязь профессионального стресса и психического состояния воспитателей.

Цель исследования: выявить взаимосвязь между профессиональным стрессом и психическим состоянием воспитателей дошкольного учреждения.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что существует взаимосвязь между выраженностью профессионального стресса и психическим состоянием воспитателей, а именно с такими как монотония, психическое пресыщение, напряженность, утомление, тревожность, фрустрация, агрессия, ригидность, нервно-психическое напряжение.

Задачи исследования:

- провести анализ литературы по проблеме профессионального стресса у воспитателей;
- изучить факторы, способствующих повышению уровня профессионального стресса;
- определить особенности психического состояния воспитателей в профессиональной деятельности;
- установить взаимосвязь между профессиональным стрессом и психическим состоянием у воспитателей в профессиональной деятельности;
- сделать выводы и рекомендации по снижению уровня профессионального стресса.

Теоретико-методологическую основу: исследования составили: в работах как отечественных, так и зарубежных ученых. А. Н. Ананьев, Л. В. Китаев-Смык, В. В. Бойко, Н. Е. Водопьяновой, Н. Г. Софт, С. И. Фолькман, А. Г. Асмолов Л. И. Божович, А. В. Петровский, П. К. Анохин, Б. Г. Братусь, К. Маслач, Г. Селье, Э. Бреннер, Р. Лазарус, Э. Ф. Зеера.

Методы исследования:

- теоретические методы (анализ и обобщение психологической литературы по проблеме исследования).

Методы измерения профессионального стресса:

- методика «ИДИКС» – интегральная диагностика и коррекция профессионального стресса.

Методы измерения психического состояния:

- опросник нервно-психического напряжения (НПН) автор Т. А. Немчин;
- методика дифференцированной оценки состояний сниженной работоспособности (ДОРС), авторы А. Б. Леонова и С. Б. Величковская, модифицированная версия немецкого теста BMSII немецких психологов Х. Пласа и Р. Рихтера;
- опросник Г. Айзенка «Самооценка психических состояний личности»;
- методы математико-статистической обработки данных (программа IBM SPSS Statistics (version 22) и коэффициент корреляции Пирсона.

Исследование будет опираться на следующие **методологические подходы:**

- качественные методы: интервью и фокус-группы, которые позволят глубже понять переживаемые воспитателями эмоции, адаптации к профессиональным требованиям;
- количественные методы: анкетирование с использованием стандартизированных методик для получения данных о распространенности и уровне стресса в разных возрастных группах;

– комплексный подход: сочетание качественных и количественных методов, что позволит получить более полное представление о проблеме и повысить надежность результатов.

Таким образом, теоретико-методологическая основа нашего исследования охватывает широкий спектр научных направлений и практических методов, что способствует всестороннему анализу проблемы профессионального стресса воспитателей дошкольного образовательного учреждения.

Эмпирической базой исследования является муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 1» городского округа Самара (далее МБДОУ «Детский сад № 1» г.о. Самара), имеющее 4 корпуса и 55 респондентов.

Научная новизна исследования заключается в нескольких важных аспектах, которые способствуют расширению существующих знаний о профессиональном стрессе и психическом состоянии воспитателей дошкольного учреждения:

- в исследовании осуществляется оригинальная интеграция различных психологических теорий, эмоционального выгорания и социально-психологического подхода, что позволяет охватить более широкий спектр факторов, влияющих на уровень стресса у воспитателей и их психологическое состояние;
- работа уделяет особое внимание специфике профессиональной деятельности воспитателей дошкольных учреждений, что является недостаточно изученной областью в рамках психологии труда, в отличие от более широко исследованных профессий с высокой стрессогенной нагрузкой;
- в исследовании выявляются и систематизируются специфические факторы профессионального стресса, характерные для работы воспитателей, включая социальные, организационные и

индивидуальные аспекты, что позволяет понять их влияние на уровень психического состояния;

– использование многоуровневого и комплексного подхода к сбору данных, включающего как качественные, так и количественные методы исследования. Это позволяет получить более полное представление о профессиональном стрессе и механизмах его преодоления;

– на основе полученных данных формулируются практические рекомендации по снижению уровня стресса и предотвращению профессионального выгорания.

Теоретическая значимость исследования заключается в:

– расширении теоретических знаний, поскольку оно обогащает существующие теории профессионального стресса и эмоционального выгорания, уточняя их применение в контексте дошкольного образования. Это способствует формированию более глубокого понимания взаимодействия между работой воспитателя и его психическим состоянием;

– работа формирует интегративный подход, представляя собой синтез различных научных дисциплин, таких как психология, педагогика и социология, что позволяет более комплексно рассмотреть проблему профессионального стресса и факторов, влияющие на психическое состояние воспитателя;

– в процессе анализа исследуются специфические источники стресса, присущие данной профессии, что открывает новые направления для дальнейших исследований в области профессиональной психологии.

Практическая значимость исследования заключается в:

– исследование служит основой для разработки рекомендаций и программы психопрофилактической направленности, включая тренинги по управлению стрессом и эмоциональному интеллекту, что помогает воспитателям лучше справляться с профессиональными вызовами;

- результаты исследования способствуют повышению уровня осведомленности руководства учреждений и педагогов о важности психического здоровья воспитателей, что может стать стимулом для внедрения изменений в управленческие процессы;
- разработанные в процессе исследования инструменты для диагностики уровня профессионального стресса могут быть использованы для регулярного мониторинга состояния воспитателей, что позволит оперативно выявлять и решать возникающие проблемы.

Достоверность и обоснованность результатов исследования обеспечивались:

- в исследовании использовались проверенные и валидные методы анализа, такие как качественные интервью и стандартизированные опросники, что способствует получению надежных данных;
- сочетание количественных и качественных методов исследования обеспечивало многосторонний анализ, что уменьшает вероятность систематических ошибок и уклонений в интерпретации данных;
- выборка участников была сформирована таким образом, чтобы максимально отразить разнообразие опыта и условий работы воспитателей, что повышает обоснованность выводов.

Экспертная оценка: результаты и выводы были подвергнуты оценке и обсуждению с экспертами в области психологии и педагогики, что добавляет дополнительный уровень достоверности.

Апробация и внедрение результатов работы велись в течение всего исследования. Его результаты докладывались в сборнике научных трудов: «Влияние научно-технического прогресса на качество жизни населения» Миасс, январь 2024; «Вестник науки» 2025, том 2, №1 (82).

На защиту выносятся положения:

- существует прямая (положительная) взаимосвязь между выраженным профессиональным стрессом и психическим состоянием воспитателей, а именно, прямая взаимосвязь с такими психическими состояниями, как

личностная тревожность, фрустрация, агрессия, ригидность, нервно-психическое напряжение, утомление, монотония, психическое пресыщение; чем выше уровень профессионального стресса, тем увеличивается выраженность психических состояний, а также, психическое состояние, может быть оценено не на основании выраженности, а в плане соответствия целям деятельности и условиям ситуации;

– профессиональный стресс может иметь серьезные негативные последствия для психического состояния, таких компонентов как уровень тревожности и формирование устойчивых негативных состояний, так и мобилизирующий характер;

– предложены рекомендации и эффективные методики и психотехники, которые могут противостоять выраженному профессиональному стрессу. при проявлении нарастаний негативных психических состояний и повысить саморегуляцию с волевыми личностными качествами.

Структура магистерской диссертации. Работа состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, списка используемой литературы, приложения. Текст содержит рисунки и таблицы. Основной текст работы без списка литературы изложен на 90 страницах.

Глава 1 Теоретические основы профессионального стресса

1.1 Определение и природа профессионального стресса

Профессиональный стресс проявляется через специфические психические и физические реакции, возникающие в ответ на стрессовые ситуации в рабочей среде специалиста. Этот вид стресса зачастую возникает в результате перегрузки работой и нечетких границ, касающихся полномочий и служебных обязанностей. Он также может быть спровоцирован неадекватным поведением коллег, длительными и утомительными поездками на работу и обратно, недостаточным вознаграждением, однообразной деятельностью или отсутствием возможностей для карьерного роста. Эти факторы создают условия, способствующие нарушениям в эмоциональном и физическом состоянии работника, что, в свою очередь, может отрицательно сказаться на его производительности и общем благополучии.

В рамках психофизиологического подхода Дж. Шарит и Г. Салвенди определяют: «Профессиональный стресс – многомерный феномен, выражающийся в физиологических и психологических реакциях на определённую трудовую ситуацию» [8].

В литературе упоминание понятия «профессиональный стресс» связано с такими терминами, как контроль (включающий оценку и коррекцию поведения), способы и результаты деятельности. Согласно мнению Р. А. Карасека: «Стрессовое состояние возникает в результате взаимодействия двух ключевых факторов: ответственности, охватывающей «широту» работы, а также ее глобальность и сложность, и контроля, связанного с психологическими требованиями к работнику. В этом контексте, высокая степень напряженности обычно присуща тем видам деятельности, где человеку предоставляется недостаточно возможностей для управления процессами и результатами выполнения своих задач, в то время как уровень

ответственности остается на высоком уровне. Такая ситуация может приводить к избыточному чувству давления и стресса у специалистов» [22].

Исследование стресса берет свое начало в XX веке, в работах канадского физиолога Г. Селье который один из первых исследователей стресса, описал как не специфическую реакцию организма на требования окружающей среды. В контексте профессиональной деятельности это означает, что различные требования на работе могут вызывать уникальные реакции, которые варьируются в зависимости от индивидуальных особенностей, таких как личностные характеристики, уровень социальной поддержки и восприятие ситуации.

В работах Р. Лазарус стресс определяет: «Сложное психическое состояние, возникающее в результате когнитивной оценки индивидом своей способности адаптироваться к требованиям среды» [17].

Стресс на рабочем месте представляет собой серьезную проблему, влияющую как на отдельных сотрудников, так и на организации в целом. Основные факторы, способствующие стрессу, включают неопределенность в ролях, межличностные конфликты, ограниченный контроль над работой и уровень психического напряжения. Эти стрессоры могут вызывать тревогу, снижать удовлетворенность работой и ухудшать здоровье, что, в свою очередь, негативно сказывается на производительности и качестве труда [5].

Согласно современным представлениям, профессиональная деятельность представляет собой сложный комплекс взаимодействий между работником и окружающей его профессиональной средой. Эта система охватывает ключевые компоненты:

- субъект труда – включает в себя важнейшие для профессии качества специалиста, его рабочий опыт, мотивацию и профессиональные компетенции.
- профессиональная среда – описывает микроокружение работника, включающее разнообразные инструменты, технологии, методы, а также процедуры, используемые в процессе профессиональной деятельности;

сюда также входят физические и социальные условия, в которых осуществляется труд [30].

Такое понимание профессиональной деятельности позволяет более глубоко осмыслить взаимосвязь между личными характеристиками работника и внешними обстоятельствами, определяющими его работу.

В своей когнитивно-оценочной модели стресса Р. Лазарус подчеркивает: «Профессиональный стресс не является чисто объективной реакцией на стрессоры, а зависит от того, как человек оценивает ситуацию. Это означает, что два разных человека могут по-разному реагировать на одну и ту же стрессовую ситуацию в зависимости от своих когнитивных оценок и социальных ресурсов» [38].

А. Б. Леонова отмечает: «Профессиональный стресс возникает исключительно в тех условиях, когда требования рабочей среды не соответствуют индивидуальным ресурсам человека. Этот диссонанс может привести к созданию потенциальной угрозы для здоровья и эффективности выполнения трудовых обязанностей» [23].

Исследования отечественного ученого А. В. Петровского подчеркивают значимость социальной поддержки в условиях профессионального стресса и выделяет, что «наличие или отсутствие такой поддержки может существенно изменить реакцию человека на стрессовые факторы и оказать влияние на его способность справляться с ними» [24].

Профессиональный стандарт, утвержденный приказом «Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 544 н «Об утверждении профессионального стандарта» Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (педагог, воспитательница)», датированный 18 октября 2013 года выделяет, как «креативность, способность к мобилизации личностного потенциала, творческий подход к деятельности» [50].

Эти качества напрямую связаны с нынешним подходом к образованию, когда педагог не навязывает ребенку знания, не дает их ему в готовой форме,

а помогает ребенку открывать новое самостоятельно, оказывая ему в этом всяческую поддержку. Поэтому педагогу важно постоянно совершенствоваться, чтобы повышать знания, изучать новые подходы к воспитанию и обучению.

Стресс можно рассматривать как специфическую реакцию организма, возникающую в ответ на напряженные или критические ситуации, с которыми человек сталкивается в своей повседневной жизни. Это состояние отражает способ, которым наш организм адаптируется к стрессогенным факторам, исходящим из внешней среды, будь то неожиданные трудности, психологические испытания или физические нагрузки. В сущности, стресс – это биологический и психологический механизм, который помогает нам справляться с вызовами, обеспечивая необходимую мобилизацию ресурсов, но в то же время он может привести к истощению сил и ухудшению качества жизни, если воздействие этих факторов становится хроническим или чрезмерным.

Трудовая деятельность человека характеризуется разнообразными ситуациями, каждая из которых имеет свою продолжительность и может сопровождаться краткосрочными стрессорами различной интенсивности. Эффективным инструментом для анализа этих воздействий является пятиуровневая классификация, включающая в себя: стрессовые стимулы, стресс-факторы, стрессовые ситуации, стрессовые события, а также стрессовое окружение и среду. Эта модель помогает глубже понять, какие именно аспекты профессиональной жизни могут вызывать напряжение и как их можно управлять для повышения благополучия работников [8].

Основные две трактовки понятия «стресс в труде» выделяет С. Касл: «В узком смысле стресс рассматривается как превышение требований окружающей среды над возможностями субъекта, необходимыми для их удовлетворения, что может включать перегрузку и сверхстимуляцию. В широком смысле стресс понимается как неадекватность в системе «человек – среда», которая учитывает, как узкие аспекты, так и связи между

потребностями человека и возможностями их удовлетворения, включая недоиспользование ресурсов, сниженные нагрузки и низкую стимуляцию» [16].

Спецификой стресса является то, что реакция может быть очень сильной, либо сдержанной, либо вовсе не проявиться. В то же время стресс выступает как один из самых распространенных причин неблагополучия и страданий каждого человека, поскольку современный мир – место спешки, эмоционального и нервного напряжения. Однако, Г. Селье подчеркивал, что «причина стресса выступают как позитивные, так и негативные воздействия окружающей среды, а сам стресс представляет собой обязательный компонент жизни человека и избежать его невозможно, да и не нужно, ведь именно стресс повышает устойчивость организма, хотя он может и снижать ее» [49].

Профессиональный стресс традиционно определяется как реакция организма на трудовые требования, превышающие его способности или ресурсы. Такой стресс может проявляться в различных формах, включая физическое, эмоциональное и психологическое напряжение. В психологии это состояние часто рассматривается через призму теории стресса Г. Селье, который акцентировал внимание на том, что «стресс – это не только реакция на внешние факторы, но и оценка внутренними ресурсами человека своей способности справиться с этими факторами» [49].

Стрессовые реакции могут возникать не только в коллективах, которые не достигли определенного уровня развития, но и в высокоорганизованных и эффективных организациях. Это объясняется как особенностями характера трудового коллектива, так и содержанием профессиональной деятельности, а также межличностными взаимодействиями между сотрудниками и руководством [49].

В силу особенностей своего функционирования стресс обладает противоречивым характером – одна из его функций носит положительный характер, поскольку его суть состоит в обеспечении защиты, срочной адаптации организма к меняющейся окружающей среде и предъявляемым ею

факторам. Такой – полезный – стресс Г. Селье обозначил названием «эустресс». Эустресс – это такой стресс невысокой интенсивности и не продолжительный по времени, который необходим для осуществления полноценной жизни здорового человека. С другой стороны, стресс несет и негативный смысл для организма человека, когда стресс имеет длительный характер и/или чрезмерную интенсивность. Тогда стресс, называемый в этом случае «дистрессом», сам становится причиной патологических процессов в организме, развитие которых способствует возникновению болезни [45].

Г. Селье и его последователи разработали концепцию стресса, рассматривая его как физиологическую реакцию организма на внешние или внутренние факторы. Согласно этой теории, стресс проявляется через активность эндокринных желез под контролем гипофиза и представляет собой общий адаптационный синдром, состоящий из трех четко определенных стадий. Первая стадия – тревога, характеризующаяся снижением сопротивления организма, переходящая в защитные механизмы – фаза шока и фаза противошока. Вторая стадия – сопротивление, в которой организм напрягает свои системы для адаптации к новым условиям. Третья стадия – истощение, когда становится очевидной несостоятельность защитных механизмов и нарастают нарушения функциональных процессов [31].

Стресс зачастую оказывает комплексное воздействие на человеческий организм, подрывая как психическое, так и физическое здоровье человека. Постоянное переживание приводит к недомоганию, а постоянная тревога за здоровье вследствие данного недомогания – к новому витку психологической нагрузки. Ответы на стрессовые воздействия, известные как стрессовые реакции, могут проявляться в четырех основных плоскостях: физиологической, поведенческой, когнитивной и эмоциональной. Эти реакции можно классифицировать следующим образом:

- эмоциональные реакции – чувства страха, печали или гнева;
- когнитивные реакции – нарушения концентрации, снижение уровня внимания и ухудшение памяти;

– поведенческие реакции – импульсы к избеганию ситуации, проявления агрессии, выражающиеся в бегстве или атаке [44].

Эти стрессовые реакции демонстрируют разносторонний характер влияния стресса на индивида, затрагивая как внутренние процессы, так и внешние действия.

Стрессоры обладают сложной природой и могут значительно отличаться в зависимости от того, как они воспринимаются индивидуумом. Важно отметить, что они могут быть как внутренними, так и внешними по своему происхождению. Внутренние стрессоры часто связаны с личными эмоциями, мыслями и состояниями, тогда как внешние стрессоры происходят из окружающей среды, будь то работа, общественные отношения или жизненные обстоятельства.

Каждый стрессовый эпизод представляет собой динамичную цепь взаимодействий, охватывающую элементы «ситуация – поведение» или «ситуация – действие». Этот процесс может привести к немедленным последствиям, как положительным, так и отрицательным, в зависимости от восприятия ситуации и индивидуальных ресурсов, доступных человеку для ее преодоления. Таким образом, реакция на стресс представляет собой не только адаптацию к извне, но и глубокое отражение внутреннего мира, который может видоизменяться в соответствии с обстоятельствами. Основных три типа стресса выделяют, возникающих в трудовой деятельности Л. В. Куликов и О. А. Михайлова, как «рабочий стресс, профессиональный стресс, организационный стресс» [4]. Эти концепции имеют много общего, и не являются синонимами, отражая различные аспекты стрессового взаимодействия в профессиональной среде.

Стресс всегда сопровождается эмоциональной реакцией. Эмоции здесь формируются восприятием ситуации либо, наоборот, невозможностью человеческой психики восстановить нормальную работу в условиях стресса [8]. В первом случае анализ ситуационных условий выступает как основополагающий фактор, который формирует качество, степень

интенсивности и длительность эмоциональных реакций человека. Этот анализ становится ключом к пониманию того, как эмоции зарождаются и развиваются в ответ на конкретную обстановку. Осознание этих мозаичных процессов позволяет глубже погрузиться в механизмы эмоционального отклика на стимулы внешнего мира, открывая новые горизонты для осмысления внутренних переживаний индивидуума. Во втором случае активируются копинг-стратегии – это тактики, которые применяются для управления эмоциями и стрессом. Эти стратегии могут проявляться в разнообразных эмоциональных реакциях – от тревоги, порой накрывающей человека, до депрессии, которая затмевает мысли. Гнев и чувства беспомощности также становятся частью этого спектра, выражая естественное стремление человека справиться с негативными обстоятельствами, иногда приводя к крику о помощи или поиску выхода. Понимание этих механизмов помогает не только осознавать свою эмоциональную реакцию, но и находить пути для ее конструктивного преодоления [31].

Люди имеют различные способы восприятия стрессовых факторов, и эти различия могут проявляться в таких характеристиках, как степень контролируемости, изменчивость, неопределенность и эмоциональная окраска (валентность) стресса. Каждый индивидуум реагирует на стрессоры по-своему, что делает их восприятие как более устойчивым, так и более подверженным изменениям в зависимости от контекста и личных особенностей [3]. Эти параметры влияют на то, как индивиды справляются с напряженными ситуациями, а также на их способность адаптироваться к новым условиям. Так, общепринятое деление на пессимистов и оптимистов связано, в том числе, со способностью переживать стресс и реагировать на него. Оптимисты уверены в том, что они контролируют стресс, а также знают, что факторы, вызвавшие данное состояние у человека, носят непостоянный характер. Также, они полагаются на компенсаторный механизм психики. Пессимисты напротив – уверены, что стресс станет постоянным и

непрерывным, а ресурсы человеческой психики бессильны перед стрессогенными факторами [19].

Влияние стресса на организм человека и его психическое состояние представляет собой сложный и многогранный процесс. С одной стороны, реакция на стресс, возникающая в ответ на различные раздражители, может служить защитным механизмом, который помогает человеку справляться с угрозами в критических ситуациях, обеспечивая необходимую мобилизацию ресурсов. Однако, с другой стороны, чрезмерный или хронический стресс может привести к ухудшению здоровья и возникновению разнообразных психологических расстройств, становясь причиной тревожности, депрессии и других серьезных проблем [15]. Таким образом, стресс – это двойственный феномен, который одновременно может как поддерживать жизнь, так и угрожать ей.

Исследователи отмечают, что те люди, которые более адекватно воспринимают реальность, а также умеют работать со своей психикой, получают преимущество в ситуации стресса перед теми, кто не обладает такими качествами. Умение эффективно контролировать обстановку играет ключевую роль в формировании адаптивного поведения. Успех в ответ на стрессовые факторы в значительной мере зависит от того, насколько эти факторы поддаются управлению. При этом стрессоры не обязательно существуют только в внешней среде – внутренние стрессоры также обладают характеристикой контролируемости и могут существенно влиять на состояние человека.

Ярким примером может служить частота сердечных сокращений, которая зачастую воспринимается как нечто нежелательное и не поддающееся контролю. Это особенно актуально для людей, сталкивающихся с паническими атаками, таких как вегетативные кризы, которые сопровождаются серьезными эмоциональными расстройствами, включая тревогу и фобии. В такие моменты учащенное сердцебиение становится не просто физиологическим состоянием, а источником усиленной тревоги,

порождая замкнутый круг, где страх усиливает симптомы, а сами симптомы лишь усиливают беспокойство. Для многих этот процесс становится настоящей ловушкой, в которой ощущение физического дискомфорта обостряет психическое напряжение [20].

Социологическое измерение профессионального стресса подчеркивает важность социальных взаимодействий и организационной структуры. Теория Д. Леонгардта выделяет стиль общения на рабочем месте как важный фактор, влияющий на уровень стресса. Основой для понимания профессионального стресса может служить также адаптационная теория, акцентирующая внимание на способности индивида адаптироваться к стрессовым условиям.

1.2 Исследование причин и условий, способствующих развитию и усугублению профессионального стресса у воспитателей

В современном контексте под профессиональной деятельностью понимается сложная система взаимодействия между трудящимся и его рабочей средой. Данный подход охватывает несколько ключевых компонентов: прежде всего, субъект труда, который включает в себя такие аспекты, как профессионально значимые качества специалиста, его опыт, мотивация и уровень компетенций. С другой стороны, профессиональная среда представляет собой микроокружение работника, состоящее из множества факторов, включая средства и технологии, используемые в процессе, методы и алгоритмы выполнения задач, а также физические и социальные условия, в которых осуществляется трудовая деятельность [44]. Следует, что профессиональная деятельность не является изолированным актом, а представляет собой динамичную и взаимосвязанную экосистему, где каждый элемент влияет на общий результат и удовлетворенность работой. Это взаимодействие между субъектом и окружающей его средой создает уникальные условия для развития профессионализма и личностного роста, а также определяет эффективность выполнения задач и общее качество работы.

В современном мире стресс стал неотъемлемой частью жизни. Педагогическая деятельность, в частности, выделяется как одна из самых напряженных профессий, из-за множества стрессогенных факторов [7].

Профессиональное здоровье В. А. Пономаренко определяет, как «возможность организма сохранять компенсаторные и защитные механизмы, обеспечивающие работоспособность во всех условиях и на всех этапах профессиональной деятельности», а также «профессиональное здоровье как совокупность физиологических и психофизиологических параметров, обеспечивающих высокую надежность деятельности и профессионального долголетия» [40].

Профессия педагога отмечена высоким уровнем стресса из-за постоянного взаимодействия с учащимися, родителями и коллегами, а также из-за снижения престижности профессии. Эмоциональное выгорание становится следствием сочетания организационных факторов, профессиональных нагрузок и личностных особенностей [4].

Профессиональный стресс среди воспитателей является важной темой для исследования, поскольку он может воздействовать как на качество образовательного процесса, так и на общее психологическое состояние работников. Понимание факторов, способствующих и усугубляющих этот стресс, позволяет разработать эффективные меры по его минимизации и поддержанию психологического благополучия педагогов.

Педагогическая работа считается стрессогенной. Педагоги ежедневно сталкиваются с множеством напряженных ситуаций. К ним можно отнести регулярные оценки, а также частые и, нередко, напряженные взаимодействия с воспитанниками, их родителями и коллегами. Кроме того, одним из ключевых факторов, способствующих формированию профессионального стресса у педагогов, является растущая утрата престижности профессий в сфере образования, которая наблюдается на протяжении последних лет. Это снижение статуса существенно меняет восприятие педагогов внутри

образовательного пространства, что, в свою очередь, отражается на их отношениях с воспитанниками и родителями [4].

В. А. Пономаренко утверждает: «Анализ трудового дня современного педагога (хронометраж его трудовых действий, содержание деятельности с учетом профессиональных задач и различных ситуативных переменных) позволяет с уверенностью утверждать, что профессионально-педагогическая деятельность зачастую несовместима с психофизиологическими возможностями человеческого организма. В конечном счете постоянные профессиональные перегрузки, высокая интенсивность трудовых действий, непомерные требования приводят к быстрой и некомпенсируемой потере профессионального и физического здоровья» [40].

А. С. Шафранова профессию педагога относит к высшему типу профессий, требующих постоянной рефлексии о содержании своей деятельности. Для успешного осуществления педагогической работы необходимо обладать определенными высокими личностными качествами. В педагогической литературе выделяются такие качества, которые считаются неотъемлемыми для достижения успеха в данной профессии [27].

Педагогическая деятельность, ввиду своей насыщенности стресс-агентами, подвергает педагогов воздействию различных факторов. Эти факторы включают в себя социальную оценку, физическую опасность и повседневную рутину. Многие исследователи подтверждают типичность стресса в этой сфере.

Проявления стресса у педагогов многообразны и широки. Основные реакции включают фрустрацию, тревожность, усталость и выгорание. Эти стресс-реакции связываются с особенностями труда, такими как:

- необходимость восприятия и понимания одновременно множества коммуникаций различного характера;
- перемены в микросоциальной ситуации, требующие адаптации и реагирования;

- взаимодействие с различными социальными группами, что подразумевает разнообразие межличностных взаимодействий;
- ролевая неопределенность, связанная с ожиданиями социальных ролей и их множеством;
- влияние и отношения с детьми, которые могут создавать эмоциональные и психологические нагрузки [49].

Эти факторы формируют сложный контекст, который может вызывать стресс у педагогов и требует от них высокой адаптивности и профессионализма для эффективной борьбы с ним.

Причинами профессионального стресса являются:

- недостаточно четкое разграничение полномочий и должностных обязанностей;
- низкий уровень мотивации к профессиональной деятельности;
- непрерывная длительная работа;
- отсутствие поощрений руководства - как моральных, так и материальных;
- монотонность работы;
- отсутствие карьерных перспектив [16].

Многие существенные аспекты профессионального стресса, с которым сталкиваются работники образовательной сферы – его природа, воздействующие факторы и их последствия – по-прежнему недостаточно исследованы в научной литературе. Основоположник теории стресса Г. Селье трактует стресс как «комплекс заранее запрограммированных, стереотипных реакций, которые подготавливают организм к активным действиям, такими как сопротивление, борьба или бегство. Это, в свою очередь, создает оптимальные условия для эффективного противодействия потенциальной угрозе» [16]. также Г. Селье подчеркивает, что «незначительные провоцирующие факторы могут стать триггерами для психики в тот момент, когда адаптивные возможности уже исчерпаны вследствие длительной борьбы с стрессорами. При этом стресс проявляется через конкретные

физиологические изменения: в кровь выделяются большие дозы гормонов, которые преобразуют физические свойства организма. Это включает в себя увеличение частоты сердечных сокращений, усиление свертываемости крови и изменение защитных функций. Такие физиологические реакции служат подготовительными мерами, позволяющими организму встретить стрессовые ситуации с полным арсеналом ресурсов, что означает, что человек оказывается готовым к длительной борьбе с вызовами, стоящими перед ним» [16].

В своей работе М. А. Мокаева отмечает, что «в работе педагога есть несколько значимых стрессогенных факторов и приводят к эмоциональной усталости, тем самым приводящая к стрессу» [30]. Ежедневная психическая нагрузка, необходимость оказывать детям помощь, высокая степень ответственности, а также значительные эмоционально-психологические затраты создают сложные условия для воспитателей. Низкая зарплата дополнительно усугубляет стрессовую ситуацию, в то время как ролевые конфликты могут привести к внутреннему напряжению и чувствам неудовлетворенности. Особенно сложно становится, когда в группах присутствуют «трудные» дети, и при этом переполненность групп добавляет нагрузки. Работа воспитателя в две смены и уменьшение количества свободного времени также препятствуют нормальному восстановлению сил, что может вести к выгоранию и снижению качества работы [30].

Внешние факторы, влияющие на работу воспитателей, в значительной степени связаны с организацией рабочего процесса. Воспитатели часто оказываются в ситуации, когда объем выполняемых задач значительно превышает то время, которое они могут реально выделить на их выполнение. Эти чрезмерные нагрузки обостряют ситуацию, делая процесс как планирования, так и проведения занятий значительно более сложным и стрессовым. В условиях нехватки времени, когда приходится спешить, теряется возможность создания качественного и продуманного образовательного процесса, что в свою очередь пагубно сказывается на динамике взаимодействия с детьми [45].

Недостаточная поддержка со стороны руководства, отсутствие конструктивной обратной связи и недостаточная признательность за проделанную работу могут значительно усиливать уровень стресса. Воспитатели, которые ощущают себя неоцененными, становятся более подверженными выгоранию и другим негативным последствиям, что сказывается на их профессиональной эффективности и общем эмоциональном состоянии.

Социальная среда, в которой работают воспитатели, также оказывает значительное влияние на их уровень стресса. Отношения с коллегами и родителями могут варьироваться от поддерживающих до конфликтных. Конфликты или трудности в коммуникации создают дополнительное напряжение, усугубляя общее состояние воспитателя и влияя в работу элементы стресса.

Кроме того, изменения в законодательстве и предписаниях, касающихся образовательной сферы, могут очень негативно сказываться на работе воспитателей. Неясность в правилах и требуемых стандартах создает дополнительные нагрузки и неопределенность, что только увеличивает уровень стресса и затрудняет выполнение ежедневных задач. Все эти внешние факторы, взаимодействуя друг с другом, формируют сложную и порой угнетающую рабочую среду для воспитателей.

В своей работе Cynthia A. Wiltshire отмечает, что «воспитатели испытывают стресс из-за административного давления и заботы родителей, что отрицательно сказывается на их работе с детьми и общении с ними. Несмотря на это, воспитатели открыто делились своими эмоциями с детьми» [58].

Внутренние факторы представляют собой сложный комплекс личностных и профессиональных характеристик и оказывают значительное воздействие на их эмоциональное состояние и способности справляться с трудностями. Одним из таких внутренних факторов является устойчивость к стрессу [1]. Воспитатели, обладающие высокоразвитыми навыками

эмоционального интеллекта и управления стрессом, проявляют большую способность адаптироваться к профессиональным вызовам. Эти навыки способствуют формированию положительного отношения к трудностям и позволяют эффективно преодолевать препятствия, возникающие в процессе образовательной деятельности. Напротив, низкий уровень самооценки и состояния неуверенности значительно увеличивают восприимчивость к стрессорам, что может приводить к ухудшению общего психоэмоционального состояния.

Важным внутренним фактором является уровень мотивации. Высокая мотивация и стремление к профессиональному росту могут способствовать снижению ощущения стресса, так как воспитатели, успешно справляющиеся с поставленными задачами, укрепляют свою уверенность в собственных силах. Однако, когда воспитатель испытывает недовольство своей работой или ощущает отсутствие возможностей для роста, это может привести к дополнительному напряжению, создавая негативное восприятие профессиональной деятельности и усиливая стресс [1].

Опыт и профессиональное мастерство также играют значительную роль в формировании уровня стресса. В своем исследовании А. А. Баранов отмечал: «Характерные черты педагога, обладающего высоким уровнем профессионального мастерства и отношением к своей деятельности, отражаются в его значительной удовлетворенности учебно-воспитательным процессом. Это, в свою очередь, может свидетельствовать о том, что у педагога отсутствуют состояния дистресса» [38].

Переходя к специфическим факторам, работа с детьми требует значительных эмоциональных затрат. К. Р. Маслач подчеркивает, как профессиональная подготовка и ресурсы могут влиять на уровень выгорания и стресса. Воспитатели должны обладать умением находить подход к каждому ребенку, эффективно справляться с конфликтами и поддерживать положительную атмосферу в группе. Частые непредвиденные ситуации и необходимость оперативного реагирования могут вызывать истощение

эмоциональных ресурсов, ведя к явлению, известному как эмоциональное выгорание.

Общение с родителями является еще одним фактором, способным значительно увеличивать уровень стресса. Взаимодействие с родителями иногда может вызывать трудности и конфликты, особенно когда воспитатели сталкиваются с высокими ожиданиями и требованиями со стороны семей. Чувство давления со стороны родителей, а также необходимость соответствовать их ожиданиям могут также усиливать уровень стресса у воспитателей, создавая дополнительную нагрузку на их психоэмоциональное состояние.

Исследуя проблему профессионального стресса педагогов, Т. А. Бергис, Ю. С. Кривуля выделили стрессогенные факторы их деятельности, включив физиологические и психологические, а также классификацию стрессоров: микрострессоры, макрострессоры, хронические стрессоры [4].

Стрессор (стресс-фактором или стресс-ситуацией) – это внешний или внутренний раздражитель, вызывающий стресс, характеризующийся высокой интенсивностью и длительным воздействием на организм. Стрессоры делятся на несколько категорий:

- физиологические стрессоры – вредные факторы, влияющие на здоровье (боль, шум, экстремальные температуры),
- психологические стрессоры – эмоциональные и когнитивные нагрузки (потеря близких, развод, соревнования) [18].

Каждый стрессор требует адаптации и управления для снижения его негативных последствий.

Люди по-разному воспринимают стрессовые факторы в зависимости от таких характеристик, как контролируемость, изменчивость, неопределенность и валентность. Контролируемость определяет, насколько индивидуум чувствует, что он может влиять на ситуацию, изменчивость касается степени колебаний стрессоров, неопределенность связана с восприятием риска, а валентность отражает оценку стресса как положительного или

отрицательного. Эти аспекты формируют уникальные способы реакции на стресс, показывая, что каждый человек интерпретирует переживания по-своему. Так, общепринятое деление на пессимистов и оптимистов связано, в том числе, со способностью переживать стресс и реагировать на него. Оптимисты уверены в том, что они контролируют стресс, а также знают, что факторы, вызвавшие данное состояние у человека, носят непостоянный характер. Также, они полагаются на компенсаторный механизм психики. Пессимисты напротив – уверены, что стресс станет постоянным и непрерывным, а ресурсы человеческой психики бессильны перед стрессогенными факторами [19].

Безусловный стимул квалифицируется как непредсказуемый в тех случаях, когда его воздействие нельзя надежно предсказать на основе условного стимула. Встречаясь с подобным раздражителем, организм начинает реагировать усилением хронической тревоги. Если же стимул оказывается предсказуемым, это может привести к формированию конкретной реакции, такой как фобия.

Когда для достижения результата отсутствует готовый ответ организма, это приводит к неконтролируемой ситуации. Существует множество стимулов, способных вызвать стресс, и невозможно составить их исчерпывающий список, так как реакция на стресс индивидуальна. Даже положительные события, такие как свадьба или Новый год, могут стать источником стресса для некоторых людей, в то время как тяжелые события, как болезни или смерть близкого, не всегда приводят к стрессу [9]. Таким образом, непредсказуемость стимула создает особые условия для психофизиологической реакции, провоцируя у человека состояние беспокойства и напряженности. В то время как предсказуемые стимулы позволяют нам ожидать определенные реакции, например, в форме фобий, непредсказуемость порождает неопределенность, что усугубляет физиологическое и эмоциональное состояние. Важно понимать, как эти

механизмы взаимодействуют друг с другом, так как от этого зависит не только наше восприятие реальности, но и общая психическая устойчивость

Воздействие стресса на человеческий организм и индивидуум в целом представляет собой сложное и многогранное явление. С одной стороны, стрессовые реакции, возникающие в ответ на различные раздражители, могут сыграть ключевую роль в выживании в критических условиях, помогая организму активно реагировать и адаптироваться к вызовам. Эти мгновенные физиологические изменения могут повышать нашу готовность к действиям и улучшать концентрацию в ситуациях, требующих быстрой реакции.

С другой стороны, продолжительное воздействие стресса начинает оборачиваться негативными последствиями. Хроническое напряжение может вести к различным проблемам со здоровьем, затрагивая как физические, так и психологические аспекты жизни. Люди, подвергающиеся постоянному стрессу, часто сталкиваются с расстройствами сна, ослаблением иммунной системы и увеличением риска сердечно-сосудистых заболеваний. Психологически, стресс может спровоцировать депрессию, тревожные расстройства и другие эмоциональные проблемы, что существенно снижает качество жизни. Следовательно, стресс можно рассматривать двояко: он делает нас сильнее и более приспособленными в краткосрочной перспективе, но при этом способен оставить «глубокие шрамы» на нашем здоровье и психическом состоянии в случае длительного воздействия. Важно уметь распознавать и управлять стрессом, чтобы минимизировать его негативные эффекты и использовать его положительные стороны в своих интересах [15].

Социологическое измерение профессионального стресса подчеркивает важность социальных взаимодействий и организационной структуры. Теория Д. Леонгардта выделяет стиль общения на рабочем месте как важный фактор, влияющий на уровень стресса. Основой для понимания профессионального стресса может служить также адаптационная теория, акцентирующая внимание на способности индивида адаптироваться к стрессовым условиям.

Профессиональный стресс может иметь серьезные последствия как для самой деятельности воспитателей, так и для их психического здоровья. К числу возможных негативных эффектов относятся:

- эмоциональное выгорание – постоянное воздействие стресса может привести к ухудшению эмоционального состояния, снижению мотивации к работе и уменьшению удовлетворения от профессиональной деятельности;
- физические расстройства – длительный стресс может проявляться на физическом уровне, вызывая различные заболевания, такие как гипертония, расстройства пищеварения, заболевания сердца;
- качественный уровень образования – высокий уровень стресса у воспитателей может сказаться на их способности к эффективной работе, что в свою очередь отражается на качестве образовательного процесса и взаимодействии с детьми;
- социальные проблемы – воспитатели, испытывающие профессиональный стресс, могут иметь трудности в социальном взаимодействии, что приводит к конфликтам в коллективе и ухудшает общее микроклимат в образовательной организации.

Установлено, что существует прямая связь между уровнем эмоционального напряжения и частотой сердечных сокращений, что, в свою очередь, является следствием изменений в степени ответственности человека. Например, у финансовых контролеров наблюдается увеличение частоты пульса, что прямо коррелирует с уровнем ответственности, который они испытывают при обработке банкнот различного достоинства. В аналогичной ситуации, когда пилот самолета вынужден принимать решение о посадке в неблагоприятных условиях, его пульс также учащается. Интересно, что степень осознания опасности одинаковая для всех членов экипажа, однако именно ответственный за посадку пилот испытывает более выраженные физиологические реакции [6].

Обобщая результаты своего многолетнего исследования стресса, Г. Селье выделил три ключевые стадии, которые он назвал общим адаптационным синдромом. Первая стадия, известная как стадия тревоги, запускается с возникновением стрессора. В этот момент уровень резистентности организма падает, и начинают проявляться нарушения как в соматических, так и в вегетативных функциях. Однако уже вскоре организм мобилизует свои внутренние ресурсы и активирует механизмы саморегуляции, способные защитить его от воздействия стресса. Если эти защитные реакции оказываются достаточными, тревога ослабевает, и человек возвращается к привычному состоянию. Чаще всего именно на этой стадии завершает свое действие краткосрочный стресс, который можно назвать острыми реакциями.

Когда же стрессор оказывает длительное давление, наступает вторая стадия – стадия резистентности или сопротивления. В этом состоянии организм вынужден поддерживать защитные реакции, и адаптационные ресурсы расходуются более сбалансированно на фоне постоянного стресса. Здесь наблюдается более высокая устойчивость и способность эффективно адаптироваться к обстоятельствам.

Третья стадия – стадия истощения – наступает, когда механизмы регуляции нуждаются в серьезной помощи из-за чрезмерного и продолжительного действия стрессоров. На этом этапе адаптационные резервы истощаются, и противодействие стрессу становится все менее эффективным. Длительная борьба с чрезмерным напряжением начинает приводить к снижению тесной сопротивляемости и может вызвать не только функциональные нарушения, но и морфологические изменения в организме [30].

Проводя параллели между тремя стадиями и этапами человеческой жизни, Г. Селье выделяет: «Первая стадия, детство, характеризуется низкой сопротивляемостью и высокой чувствительностью к внешним раздражителям. Вторая стадия, зрелость, символизирует время, когда человек адаптируется к

жизненным вызовам и начинает проявлять большую устойчивость. Наконец, третья стадия, старость, отражает необратимую потерю в сопротивляемости и постепенное ослабление организма, что в конечном итоге приводит к неизбежному завершению жизни» [7].

К числу признаков стресса относят не только психологические, но и физиологические симптомы. К психоэмоциональным симптомам относятся: повышенная тревожность, импульсивность, раздражительность, эмоциональная лабильность, депрессивные настроения, а также различные фобии. Существует и множество физиологических реакций, таких как повышенное мышечное напряжение, частое дыхание, изменение аппетита и математические реакции, напоминающие поведения древнего человека в условиях стресса. В частности, в ответ на угрозу жизни происходит увеличение сердечного ритма, ускорение дыхания, повышение артериального давления и выделение пота, что обозначает биологическую реакцию «борьба или бегство» [5].

В зарубежной психологии разработано несколько моделей, анализирующих профессиональный стресс. Например, концепция долговременного стресса на рабочем месте, предложенная Дж. Зигристом, включает в себя два блока: внешний, касающийся рабочей нагрузки, и внутренний, соотносящийся с личными механизмами адаптации к стрессу. Подобная мичиганская модель профессионального стресса выделяет три элемента: индивидуальные черты работника, условия работы и межличностные отношения, которые могут усиливать или ослаблять стрессовые реакции.

Также существует модель Дж. Дратом, которая объединяет два направления: восприятие стрессогенной ситуации и процесс адаптации, включая выбор поведения. Вклад моделей Дж. Смита и П. Карайона заключается в систематизации факторов труда, стрессовых реакций и их последствий, что позволяет более глубоко понять многогранность профессионального стресса и его воздействие на работников [31].

К физиологическим проявлениям стресса можно отнести широкий спектр реакций организма, которые сигнализируют о напряжении и дискомфорте. Часто можно наблюдать, как напряжённые мышцы начинают вызывать дискомфорт, а мелкие подергивания отдельных мышц (тремор) становятся обычным делом. Эти реакции могут сопровождаться неясной координацией движений, когда привычные действия требуют разума и усилий. На фоне стрессовых ситуаций люди могут испытывать повышенную чувствительность к внешним раздражителям, что проявляется в виде чувства стеснения или волнения, а также физической скованности. Проблемы со сном становятся распространённой темой, когда стресс мешает наладить режим отдыха, а дыхательные расстройства могут проявляться в виде одышки или ощущения нехватки воздуха [5].

1.3 Связь между профессиональным стрессом и психическим состоянием воспитателей в рамках их профессиональной деятельности

Профессиональная деятельность воспитателей, характеризующаяся высокими требованиями к эмоциональному вкладу и постоянному взаимодействию с детьми, накладывает значительный стресс на психическое состояние этих специалистов. Исследования, проведенные Л. А. Водопьяновой и Н. Е. Старченковой, подчеркивают: «Долговременное воздействие профессионального стресса может привести к снижению работоспособности, эмоциональному выгоранию и развитию профессиональных деформаций. Соответственно, понимание взаимосвязи между стрессом и психическим состоянием воспитателей становится ключевым в обеспечении их профессионального благополучия и эффективности работы» [10].

Профессиональный педагог – это не просто специалист, а носитель уникальной миссии, посвящающей свою жизнь обучению и воспитанию

подростающего поколения. В условиях современного цивилизованного общества роль педагога становится все более значимой и многогранной. Педагог не только передает знания, но и формирует личность, воспитывает граждан, способствующих построению гармоничного и справедливого общества.

Когда на место профессионального педагога приходят недостаточно подготовленные или некомпетентные специалисты, основная жертва данного процесса – это дети. Такие неспособные к качественному обучению и воспитанию фигуры могут привести к глубоким и зачастую необратимым последствиям в формировании психики и мировосприятия детей. Важно понимать, что никто не медлит с вопросами, касающимися здоровья нации – именно от профессионализма педагогов зависит будущее, будь то качество образования или способность новой генерации эффективно взаимодействовать в обществе [28].

Необходимо отметить, что создание оптимальных условий для работы в образовательной сфере становится насущной потребностью общества. Это подразумевает не только отбор наиболее подготовленных и талантливых специалистов, но и обеспечение их постоянного профессионального роста, моральной поддержки и ресурсов, необходимых для работы с детьми. Быть педагогом – значит обладать не только высокими интеллектуальными способностями, но и эмоциональной зрелостью, терпением и желанием вкладываться в будущее каждого ребенка.

Деятельность субъекта – внешняя и внутренняя – опосредствуется и регулируется психическим отражением реальности [23].

В работе Л. Н. Молчановой выявляются уникальные аспекты деятельности воспитателя, которые можно классифицировать на субъективные и объективные условия труда. Субъективные условия подразумевают необходимость постоянного осознанного рефлексирования как содержания, так и условий работы. Воспитатель должен устойчиво концентрироваться на множестве элементов: от организации режимных

моментов до обеспечения оптимального социального развития и контроля за поведением каждого ребёнка.

Кроме того, значительную роль играют невербальные средства коммуникации – воспитателю необходимо активно взаимодействовать как с детьми, так и с их родителями, коллегами и руководством. Объективные условия, в свою очередь, включают постоянные изменения в контингенте обучающихся, ужесточение требований к качеству образовательного процесса, увеличение объема документации и подготовку к специальным мероприятиям. Эти факторы, безусловно, влияют на эмоциональное состояние и общее самочувствие педагога, подчеркивая важность создания поддерживающей среды для эффективной работы [9].

Профессиональное выгорание является глубоким дезадаптационным состоянием, сигнализирующим о нарушениях в функционировании личности как субъекта деятельности. Оно возникает на уровне индивидуальной психологии, нарушая гармоничные связи между эмоциями, мотивацией и когнитивными процессами.

Н. Е. Водопьянова трактует: «Профессиональное выгорание как феномен, представляющий собой долговременную стрессовую реакцию, возникающую в результате продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности. Этот процесс можно рассматривать с точки зрения личностной деформации, которая развивается под воздействием этих стрессовых факторов» [12]. Выгорание проявляется в снижении работоспособности и затруднениях с адаптацией к требованиям профессии. Эти симптомы создают порочный круг: эмоциональное истощение ухудшает качество работы, что вызывает дополнительное давление и стресс. Таким образом, выгорание представляет собой сложный сбой в системе саморегуляции личности.

Профессиональное выгорание нельзя рассматривать как простую черту психической деятельности, поскольку оно не встроено в её основные компоненты. Вместо этого выгорание представляет собой сложное и

многогранное явление, в котором наблюдается непростая динамика взаимодействия с психологическими характеристиками. С одной стороны, определённые психологические аспекты, такие как высокая степень эмоциональности, перфекционизм или низкая устойчивость к стрессу, могут стать благоприятной почвой для развития выгорания. С другой стороны, само состояние выгорания может оказывать глубокое влияние на уже существующие психические свойства, изменяя их и иногда трансформируя в негативном ключе. Эта взаимосвязь создаёт порочный круг, в котором ухудшение психологического состояния может вести к ещё большему выгоранию, что подчеркивает важность комплексного подхода к изучению и профилактике данного явления. Таким образом, это взаимодействие можно воспринимать как двусторонний процесс, в котором каждое из понятий влияет на другое, формируя уникальную картину психологического состояния личности.

Н. Д. Левитов впервые сформулировал определение понятия: «Психическое состояние – это целостная характеристика психической деятельности за определённый период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности» [26].

Психические состояния представляют собой особую категорию в рамках психики, что делает их важными для изучения в контексте синдрома выгорания. Хотя это состояние можно рассматривать как компонент более широкой системы личности, выгорание не следует полностью отождествлять с традиционными психическими состояниями из-за ряда ключевых отличий. Например, хотя симптомы выгорания могут пересекаться с проявлениями таких состояний, как депрессия, хроническая усталость или стресс, на самом деле они формируют уникальную симптоматическую картину, которая требует отдельного внимания и понимания. В отличие от депрессии, выгорание обычно связано с конкретными условиями труда и

социокультурной средой, отражая эмоциональную истощенность и потерю интереса к работе, тогда как депрессия более разнообразна и может возникать из-за множества факторов, как внутренних, так и внешних [20].

Психические состояния характеризуют собой важную категорию в структуре психической деятельности, и их следует соотносить с феноменом синдрома выгорания. В качестве составляющего элемента более широкой подсистемы личности, выгорание обладает некоторыми совпадениями с психическими состояниями, однако оно не может быть полностью сведено к ним, исходя из ряда отличительных признаков.

Р. Вудвортс определяет: «Психическое состояние, как ответ психики на внешние воздействия, в динамике которого интегрируются внутренние и внешние условия» [26]. Например, выгорание демонстрирует определённые общие черты с такими состояниями, как депрессия, усталость и стресс, что делает его схожим в проявлениях. Однако, чтобы глубже понять сущность выгорания, важно рассмотреть его качественные отличия и уникальные аспекты по отношению к указанным функциональным состояниям. В частности, выгорание проявляется не только в эмоциональном истощении, но и в снижении личной эффективности, цинизме и деперсонализации, что отличает его от других психических состояний и подчеркивает его комплексную природу [37].

Психические состояния, как и многие другие аспекты психической жизни, являются ярким отражением взаимодействия личности с окружающим миром. Каждый значимый сдвиг во внешней среде, будь то социальные, экономические или экологические изменения, а также внутренние трансформации – изменения в эмоциональном состоянии, психическом здоровье или физиологических процессах – вызывают ответную реакцию у индивида. Этот процесс зачастую приводит к переходу в новое психическое состояние, что, в свою очередь, изменяет уровень активности субъекта, его эмоциональные переживания и многие другие аспекты жизнедеятельности.

Например, изменения в жизни, такие как потеря работы, переезд или рождение ребёнка, могут быть источником стресса, но также открывают новые возможности для роста и адаптации. Важно отметить, что психические состояния обычно возникают как реакция на конкретные ситуации или действия, а их главная функция заключается в адаптации: они помогают человеку согласовать свои внутренние ресурсы с постоянно развивающимися условиями окружающей действительности [3].

Таким образом, психические состояния выступают как механизм, организующий взаимодействие человека со средой, позволяя ему не только справляться с вызовами, но и находить новые пути к гармонии и устойчивости.

По мнению А. Б. Леоновой и В. И. Медведева: «Функциональное состояние вводится для характеристики эффективностной стороны деятельности или поведения и предполагает, прежде всего, решение вопроса о возможностях человека, находящегося в том или ином состоянии, выполнять конкретный вид деятельности. При этом под функциональным состоянием человека понимается “интегральный комплекс наличных характеристик тех функций и качеств человека, которые прямо или косвенно обуславливают выполнение деятельности» [17]. В качестве видов функциональных состояний авторы называют: «Утомление, монотонию, напряженность, различные формы психологического стресса и состояния, вызываемые воздействием экстремальных условий» [17].

В контексте педагогической деятельности формирование психического состояния воспитателей зависит от множества факторов, включая особенности работы в детском коллективе, взаимодействие с детьми, родителями и коллегами. Важную роль в психическом состоянии воспитателей играют их личные установки и предрасположенности, а также уровень профессиональной подготовки. Например, воспитатели, обладающие высоким уровнем эмоционального интеллекта, легче справляются с конфликтами, возникающими в процессе работы и умеют более эффективно управлять своим эмоциональным состоянием. В то же время воспитатели, испытывающие

трудности в управлении своими эмоциями, могут стать жертвами профессионального выгорания, которое проявляется в виде хронической усталости, депрессии и даже соматических заболеваний.

Условия труда на рабочем месте представляют собой совокупность факторов производственной среды, которые непосредственно влияют на работоспособность и здоровье человека в процессе выполнения своих обязанностей. Эти условия играют ключевую роль в решении естественно-культурных задач социализации. Практически все элементы, определяющие условия труда, обладают ресурсными свойствами:

- санитарно-гигиенические факторы формируют внешнюю производственную среду и обеспечивают здоровье работников;
- психофизиологические характеристики связаны с конкретным содержанием трудовой деятельности и определяют уровень комфортности выполнения задач;
- эстетические аспекты воздействуют на эмоциональное состояние работника, способствуя созданию положительного микроклимата;
- социально-психологические факторы описывают взаимоотношения в коллективе и влияют на командную динамику;
- режим труда и отдыха важен для поддержания баланса между нагрузкой и восстановлением, что критически важно для сохранения продуктивности и хорошего самочувствия [33].

Исследования А. Э. Щербаковой, М. А. Поповой, В. В. Чисовой подтверждают: «Длительное влияние негативных факторов в рабочей среде влияет на функциональное состояние педагогов, снижая их работоспособность и качество работы» [54].

Таким образом, все составляющие условий труда взаимодействуют между собой, создавая оптимальную или, наоборот, неблагоприятную среду для работы. Так же затягивается психическое состояние воспитателей, которое зависит от организационной культуры и условий труда в учреждении. Высокий уровень административной поддержки, наличие возможности для

профессионального роста и развития, а также создание оптимальных условий труда способствуют формированию положительного психического состояния. Важно отметить, что детские сады и школы, где созданы условия для эмоционального и профессионального благополучия педагогов, достигают более высоких результатов в обучении и воспитании детей.

Психическое состояние можно рассматривать как комплексное явление, которое охватывает различные аспекты психической активности человека в течение определённого временного интервала. Это состояние не только отображает индивидуальные особенности, но и в значительной степени обуславливается специфическими условиями взаимодействия индивида с окружающей действительностью.

Ю. Е. Сосновикова утверждает: «Психическое состояние – это относительно устойчивая структурная организация всех компонентов психики, выполняющая функцию активного взаимодействия человека с внешней средой, представленной в данный момент конкретной ситуацией» [33].

Психические состояния можно рассматривать как особые синдромы, обладающие разнообразием характеристик, которые позволяют различать их друг от друга. Они могут проявляться как в положительном, так и в отрицательном ключе, что определяет их знак. Эти состояния также имеют свою специфическую направленность, то есть могут быть связаны с конкретными предметами, ситуациями или эмоциональными переживаниями. Длительность состояний варьируется: некоторые из них могут быть краткосрочными, возникая в ответ на определенные обстоятельства, в то время как другие имеют более продолжительный характер. Интенсивность данных состояний может изменяться, что делает их более или менее заметными в конкретный момент времени. Устойчивость психических синдромов также играет важную роль, поскольку некоторые из них могут сохраняться в течение длительного времени, тогда как другие исчезают быстро [33].

Каждое психическое состояние формируется под воздействием воспринимаемых объектов и событий, а также предшествующих опытов и значимых факторов, связанных с личностными качествами. В отличие от мимолётных эмоциональных всплесков, психическое состояние имеет более глубокие корни. Оно связано с тем, как человек воспринимает свою среду и как предыдущие переживания влияют на восприятие текущей реальности. Иными словами, психическое состояние не просто указывает на то, как мы себя чувствуем в данный момент; оно является отражением внутреннего мира личности, её проблем, особенностей и предпочтений.

Кроме того, психические состояния могут изменяться в зависимости от множества факторов: от времени суток и физического состояния до социальных взаимодействий. К таким состояниям можно отнести, например, депрессию, тревогу или чувство удовлетворения, которые возникли в результате определённых жизненных обстоятельств [38]. Это понятие «психическое состояние» вводится с целью детального описания стабильного периода функционирования психических процессов, который определяется тремя ключевыми факторами:

- обстоятельствами окружающего мира;
- индивидуальными характеристиками личности;
- предшествующими состояниями.

Таким образом, изучение психических состояний позволяет глубже понять не только отдельные процессы мышления или эмоций, но и более широкую картину человеческого поведения в социальном контексте.

Н. Д. Левитов подчеркивает: «Психическое состояние не просто фиксирует текущее психическое функционирование, но и социально, культурно и индивидуально детерминировано, что делает его важным объектом изучения для понимания внутреннего мира человека» [24].

Понятие психического состояния является комплексным описанием психики с учётом её содержания, статических и динамических аспектов. Понятием «состояние» охватываются все виды психической динамики.

Состояния, обладающие схожими характеристиками, группируются в определенные виды. К примеру, состояния, где уровень тревожности явно проявлен, принято называть состояниями тревоги, а те, что характеризуются ярко выраженной монотонностью, обозначают как состояния монотонии и так далее. В большинстве случаев название указывает на принадлежность к конкретной категории.

Сортировка состояний в виды, как правило, осуществляется на основании одной из следующих категорий: эмоциональные реакции, настроение, работоспособность, степень психического напряжения, готовность к действиям, отношение к выполняемой деятельности, профессиональная сфера, ситуационные факторы, коммуникативные аспекты, сознание и психические расстройства. Каждый из этих критериев позволяет более точно классифицировать и понимать разнообразие состояний, с которыми сталкиваются люди в процессе своей активности [24].

А. Маслоу подчеркнул: «Истинное здоровье и желаемое развитие личности достигается через актуализацию ее естественной природы» [25] и утверждал, что «каждый человек носит в себе скрытые потенциальные возможности, которые следует раскрывать, чтобы осуществить полноценное развитие. Эти внутренние ресурсы находятся не на поверхности, а зачастую скрыты под слоями социальных ожиданий и внешних давления. Поэтому процесс личностного роста представляет собой нечто, происходящее изнутри, и он намного важнее, нежели формальные рамки, навязываемые обществом» [25].

Следовательно, становится очевидным, что многие психологические расстройства и неврозы в своем большинстве проистекают из отрицания или искажения этой глубинной сущности человеческой натуры. Когда человек сталкивается с фрустрацией своих внутренних стремлений, игнорированием своих истинных потребностей или же несоответствием между его желаниями и социальной реальностью, это приводит к внутреннему конфликту. Такой

конфликт способен вызывать стресс и, в конечном итоге, психопатологические состояния [24].

Воспитатели, работающие в детских учреждениях, сталкиваются с множеством задач: эмоциональная поддержка детей, создание комфортной обстановки для их развития, а также соблюдение профессиональных стандартов. Все эти аспекты оказывают значительное влияние на их психическое состояние. Психические процессы, такие как восприятие, внимание, память и эмоции, взаимосвязаны и влияют на то, как воспитатели реагируют на стрессовые ситуации. Это состояние может варьироваться от высокого уровня удовлетворенности и мотивации до эмоционального выгорания, что приводит к снижению профессиональной эффективности и ухудшению качества педагогического процесса.

Педагогическая профессия занимает особую позицию в списке профессий, подверженных стрессу, и является одной из самых уязвимых. Постоянное ужесточение требований, изменяющиеся социальные стереотипы и нарастающая конкуренция формируют стрессогенную атмосферу вокруг деятельности педагогов. Это явление не осталось незамеченным в научных работах таких исследователей, как Л. М. Аболин, А. К. Маркова, Л. М. Митина и А. И. Щербаков. В своих исследованиях они подчеркивают, что труд педагога представляет собой один из самых психологически напряженных видов социальной активности и относится к профессиям, в которых стресс-факторы играют особенно значимую роль. В результате, педагоги часто сталкиваются с высоким уровнем эмоционального давления, которое требует адекватных методов управления стрессом и психологической поддержки.

Другим важным аспектом влияния профессиональной деятельности воспитателей на их психическое состояние является наличие социальных и организационных факторов, которые могут либо поддерживать, либо усложнять успеваемость и удовлетворенность от работы [37].

В исследовательской работе ученых А. К. Марков, Л. М. Митина и М. М. Рыбаков выделяются многообразные напряженные ситуации, возникающие в процессе педагогической деятельности [33]. Их классификация включает следующие ключевые аспекты:

- системы взаимодействия с учащимися;
- взаимоотношения с коллегами и руководством

Совокупность этих факторов подчеркивает сложность работы педагога в современных образовательных учреждениях и необходимость разработки стратегий для эффективного преодоления возникающих трудностей.

В исследовании Hyun-Joo Jeon, Kyong-Ah Kwon, Christina McCartney and Lindsay Diamond с помощью онлайн-опроса изучалась взаимосвязь между требованиями к работе воспитателей и ресурсами, которые они используют, а также воспринимаемым стрессом, профессиональным выгоранием и депрессивными симптомами. Результаты показали, что у воспитателей стрессовые факторы, связанные с работой, положительно коррелировали с воспринимаемым стрессом, а их уровень энтузиазма, с которым работник относится к своим задачам на рабочем месте, отрицательно коррелировала с профессиональным выгоранием [56].

Кроме того, важно учитывать личные особенности воспитателей и их предрасположенность к определенному уровню стресса или эмоциональной реакции на трудности. Индивидуальные факторы, такие как уровень эмоционального интеллекта, личные установки и системы ценностей, играют значительную роль в том, как педагог воспринимает свою профессиональную деятельность и как реагирует на трудности в работе.

Индивидуальные качества воспитателей существенно влияют на их восприятие профессиональных обязанностей и реакцию на возникающие сложности такие как:

- эмоциональные характеристики - чувствительность к эмоциям, степень возбудимости, ригидность в реакциях и общий эмоциональный фон, который преобладает в различных ситуациях;

- морально-волевые качества - соблюдение этических норм профессии, чуткое отношение и терпимость к индивидуальным проявлениям других людей, умение рационально контролировать свои эмоциональные реакции, а также навыки самоконтроля и эмоциональной саморегуляции, которые помогают педагогу эффективно справляться с напряженными моментами;
- мотивационно-потребностная сфера – положительное отношение к педагогической деятельности, искреннюю любовь к детям, стремление к самопознанию, желанию развивать личностные качества и навыки, адекватную самооценку своих достижений, а также мотивацию к успеху и потребность в самореализации в рамках своей профессии;
- интеллектуальные особенности – уровень профессионального образования и общей культуры, способность к гибкому и креативному мышлению, а также наличие хорошо развитого чувства юмора, которое помогает в эффективном взаимодействии с детьми и коллегами [13].

В своей исследовательской работе Л. М. Митина выделяет несколько ключевых параметров, которые ярко демонстрируют проявления профессиональной деформации среди педагогов. Эти параметры можно охарактеризовать следующим образом:

- узкий уровень педагогической ориентации проявляется в том, что педагоги зачастую сосредотачиваются на предметном аспекте обучения, игнорируя индивидуальные особенности и потребности своих учеников. Такая ситуация может привести к утрате личностного подхода в образовании и снижению эффективности учебного процесса;
- педагогическая ригидность подразумевает наличие неадекватных эмоциональных реакций, а также использование устоявшихся и однообразных методов психологической защиты. Это может выражаться в устойчивом «застревании» на привычных подходах к обучению, что значительно препятствует гибкости и адаптивности преподавателя в меняющемся образовательном контексте;

- низкая психолого-педагогическая компетентность указывает на дефицит необходимых знаний и навыков для эффективного решения образовательных и воспитательных задач. Такие педагоги могут испытывать сложности в выборе подходящих методик и стратегий, способных удовлетворить запросы и интересы учителей;
- неструктурированное самосознание отражает недостаточный уровень самопознания, слабую саморегуляцию и произвольность самоидентификации [15].

Отсюда следует, что указанные параметры дают возможность более глубоко осмыслить факторы, способствующие профессиональной деформации педагогов, и подчеркивают важность личностного и профессионального развития в образовательной среде.

Как подчеркивает Л. М. Митина: «У работников сферы образования наблюдаются определенные закономерные деформации, среди которых значительное внимание заслуживают общепедагогические деформации. Эти деформации проявляются в схожих изменениях личностных качеств у всех специалистов, осуществляющих педагогическую деятельность» [28].

Эмоциональная ригидность характеризуется неспособностью педагога адекватно воспринимать и выражать свои эмоции. В результате этого они могут стать безразличными к чувствам своих учеников, что препятствует установлению доверительных отношений и создает дистанцию в образовательном процессе. Педагоги могут оказаться не в состоянии эффективно реагировать на эмоциональные потребности обучающихся, что приводит к отчуждению и снижению мотивации.

Интеллектуальная ригидность подразумевает фиксированность мышления и нежелание к изменениям в подходах к обучению и воспитанию. Такие педагоги часто игнорируют новые идеи, инновационные методы и возможности, что замедляет прогресс как их профессионального роста, так и общего развития образовательного процесса. Они могут стать приверженцами

старых традиций до такой степени, что уже не замечают возможностей для модернизации своей деятельности.

Поведенческая ригидность проявляется в стереотипных действиях и привычках, что делает педагога предсказуемым и менее способным к проявлению креативности. Приверженность к привычным методам и стратегиям обучения может также мешать адаптации к изменяющимся условиям образовательной среды. Это ограничивает как развитие самого преподавателя, так и возможности воспитанников – они могут столкнуться с неэффективными подходами, не соответствующими их индивидуальным потребностям и интересам [15].

Работа воспитателя характеризуется значительной гибкостью и разнообразием, что часто препятствует строгому соблюдению графика. Воспитатели не ограничиваются лишь установленными рабочими часами; их деятельность требует готовности к неожиданным ситуациям, например, организации дополнительных мероприятий, встреч с родителями или другим членами воспитательского процесса. Такая непредсказуемость в рабочем времени приводит к увеличению нагрузок и может существенно сокращать личное свободное время, что критически важно для восстановления энергии и эмоций.

В результате, постоянная занятость и отсутствие баланса между личной и профессиональной жизнью становятся факторами, способствующими психологическому и физическому истощению.

Эмоциональный интеллект – это еще один психосоциальный фактор, который играет крайне важную роль в профессиональной деятельности воспитателей. Этот аспект включает в себя способность педагога осознавать свои собственные эмоции, управлять ими и понимать эмоции других людей. Воспитатели, обладающие высоким уровнем эмоциональной интеллигентности, более успешно справляются с стрессовыми ситуациями, поскольку они могут адекватно оценивать и регулировать свои эмоциональные реакции. Это позволяет им поддерживать здоровую

атмосферу в группе и устанавливать позитивные отношения с детьми и их родителями [22].

Стресс всегда сопровождается эмоциональной реакцией. Эмоции здесь формируются восприятием ситуации либо, наоборот, невозможностью человеческой психики восстановить нормальную работу в условиях стресса [24].

Развитый эмоциональный интеллект помогает воспитателям не только лучше справляться с дедлайнами и неожиданными трудностями, но и создает основу для построения доверительных отношений в коллективе. Когда педагоги умеют управлять своими эмоциями, они становятся более открытыми для взаимодействия с коллегами, что способствует созданию поддерживающей рабочей среды [27]. Эмоционально устойчивые воспитатели могут оказывать значительное влияние на формирование атмосферы в группе и на эмоциональное состояние детей, с которыми они работают.

Модель эмоционального интеллекта, разработанная Дж. Майером и П. Саловой, включает несколько ключевых компонентов:

- идентификация эмоций – распознавание и адекватное выражение собственных и чужих чувств;
- интеграция эмоций в деятельность – использование эмоциональных оценок наряду с логическим мышлением при решении задач;
- осознание комплексных эмоциональных состояний – понимание, как события влияют на эмоции и наоборот, что помогает справляться с жизненными вызовами;
- управление эмоциями – способность контролировать свои реакции в напряженных ситуациях, что позволяет находить баланс между эмоциями и рациональным поведением [14].

Эмоциональный интеллект является важным ресурсом для повышения производительности и эффективного обучения

В профессиональном воспитании множество организационных факторов формирует уникальную атмосферу для обучения и развития детей.

В первую очередь, это структура образовательного учреждения, где обдуманная организация рабочего пространства, доступ к необходимым ресурсам и оптимальное распределение времени обеспечивают комфорт и эффективность труда воспитателей.

Когда процессы четко регламентированы, а обязанности воспитателей ясны и справедливо распределены, уровень стресса снижается, а эмоциональный фон становится позитивным. В противном случае, дефицит организационной четкости вызывает не только физическую, но и эмоциональную нагрузку, повышая тревожность и стрессы.

Воспитатели дошкольных учреждений могут легко почувствовать себя измотанными и уставшими, что называется профессиональным выгоранием. Результаты показали, что у воспитателей дошкольных учреждений было обнаружено, что две стратегии эмоционального труда (глубокое действие и выражение естественных эмоций) отрицательно коррелируют с психологическим состоянием и положительно – с выгоранием на работе [59].

Важны и такие параметры, как зарплата, перспективы карьерного роста и возможности для профессионального развития, которые напрямую влияют на удовлетворенность работой и общее психическое состояние воспитателей. В итоге, гармония в образовательной среде – это не только забота о детях, но и создание оптимальных условий для самих воспитателей.

Е. П. Ильин утверждает, что «внешние воздействия не могут изменить психическое состояние без участия организма как физического целого. Предшествующее состояние является фоном для проявления процессов и свойств в актуализируемом состоянии. Так, например, если человек находится в состоянии утомления, то ему трудно проявить устойчивость внимания, сообразительность и трудолюбие. Находясь в обычном рабочем состоянии, он сможет проявить эти качества соответственно уровню их развития, а в состоянии творческого подъёма даже превысить этот уровень. Таким образом, психическое состояние является одновременно и причиной, и следствием особенностей функционирования психических процессов и свойств» [27].

Исследование, проведенное Amy M. Roberts, Kathleen C. Gallagher, Alexandra M. Daro, M. A. Iheoma U. Iruka и Susan L. Sarver, выявило ключевые факторы риска депрессии среди учителей. Основные факторы, способствующие развитию депрессивных симптомов, включают низкую зарплату, отсутствие медицинской страховки, необходимость работать на нескольких рабочих местах, высокие уровни стресса на работе, а также ориентацию на взрослые убеждения. Педагоги, испытывающие симптомы депрессии, менее чувствительны и более замкнуты в общении с детьми, что может негативно сказаться на процессе обучения и воспитания. Исследование также установило, что большинство воспитателей имеют симптомы депрессии, что делает эту проблему особенно актуальной [58].

Для всесторонней оценки психического состояния необходимо учитывать широкий спектр факторов, включая чувствительность восприятия и уровень внимательности. Важно проанализировать активные в данный момент психические процессы, включая познавательные, эмоциональные и волевые компоненты. Уровень работоспособности и энергичности, а также текущий запас сил также играют значительную роль в этой оценке.

Не менее важными являются аспекты мотивационной сферы: предпочтения в видах активности и деятельности, а также конфигурация потребностной области, где стоит обратить внимание на удовлетворенные и неудовлетворенные потребности и на доминирующую в данный момент потребность. Следует также рассмотреть уровень возбуждения и мотивации, воспользовавшись шкалой Йеркса-Додсона, а также уровень тревожности.

Дополнительно важно обратить внимание на такие параметры психического состояния, как продолжительность – как фактическая, так и прогнозируемая, устойчивость – как сопротивляемость возможным воздействиям, и адекватность действия в контексте текущей ситуации или социального окружения. Учитывая все эти аспекты, можно получить более полное представление о психическом состоянии человека в данный момент [39].

Выводы по первой главе

По первой главе мы сделали вывод, что профессиональный стресс – это сложное явление, обусловленное взаимодействием субъективных восприятий работников и объективных условий труда. Он проявляется в психических и физических реакциях на негативные факторы, возникающие как изнутри, так и снаружи.

Стресс возникает, когда требования рабочего окружения превышают индивидуальные возможности, что может привести к различным формам, таким как рабочий и организационный стресс. Важные факторы, влияющие на стресс, включают восприятие рабочих требований, уровень ответственности и возможность контроля. Исследования Г. Селье, Р. А. Карасека и Р. Лазаруса подчеркивают значимость этих аспектов.

Социальная поддержка, качество профессиональной среды и личностные характеристики, такие как мотивация и адаптивность, играют ключевую роль в восприятии и преодолении стресса. Адаптация к стрессу может быть улучшена посредством стратегий управления стрессом, особенно для работников в высоконагруженных сферах, таких как образование.

Управление профессиональным стрессом требует комплексного подхода: улучшения организационной структуры, поддержки сотрудников и развития их профессиональных навыков. Эти меры способствуют не только благополучию работников, но и повышению эффективности организации.

Педагогическая деятельность подвержена высокому уровню стресса, обусловленному требованиями работы, социальными восприятиями и низким материальным вознаграждением. Монотонность и отсутствие карьерных перспектив создают стрессогенные факторы, требующие решения.

Состояние стресса влияет как на профессиональные обязанности, так и на внутреннее состояние педагогов. Личностные качества, такие как уровень мотивации и устойчивость к стрессу, непосредственно влияют на восприятие требований и управление эмоциональным состоянием. В психологии это состояние часто рассматривается через призму теории стресса Г. Селье,

который акцентировал внимание на том, что стресс – это не только реакция на внешние факторы, но и оценка внутренними ресурсами человека своей способности справиться с этими факторами [45].

Профессиональные кризисы и стресс взаимосвязаны, нарушая личностное и профессиональное развитие, когда требования превышают ресурсы работников. Эмоциональная отзывчивость педагогов становится важным аспектом, так как нехватка поддержки может привести к повышенному стрессу.

Неудовлетворенное эмоциональное состояние воспитателей негативно сказывается не только на их жизни, но и на качестве образовательного процесса. Люди с высоким уровнем эмоционального интеллекта лучше управляют своими эмоциями, что позволяет им справляться со стрессом. Перфекционизм может привести к разочарованиям у воспитателей, если не достигнуты желаемые результаты, снижая самооценку [14].

Педагогическая деятельность связана с множеством стрессовых факторов: высоким уровнем ответственности и постоянным взаимодействием с детьми. Поэтому важно развивать эмоциональный интеллект, проходя обучение по управлению эмоциями и эффективной коммуникации, что может предотвратить профессиональное выгорание.

Психические состояния и профессиональный стресс находятся в тесной взаимосвязи, и это взаимодействие можно рассматривать с разных точек зрения.

Во-первых, психическое состояние человека влияет на восприятие стрессовых факторов на работе. В условиях тревоги, депрессии или стресса работник может воспринимать рабочие нагрузки и конфликты как чрезмерные, что усугубляет стресс [41].

Во-вторых, профессиональный стресс негативно влияет на психическое здоровье и может привести к психическим расстройствам, таким как хронический стресс, выгорание, тревожные расстройства и депрессия. Это

ухудшает общее психоэмоциональное состояние работника и сказывается на его трудоспособности и взаимодействии с коллегами [4].

В-третьих, взаимосвязь между психическим состоянием и профессиональным стрессом может быть обратной: хорошее психическое состояние защищает от стресса, а плохое увеличивает чувствительность к негативным факторам. Люди с высокими навыками эмоциональной регуляции лучше справляются с трудностями и менее подвержены негативным психическим реакциям.

Таким образом, психические состояния и профессиональный стресс взаимозависимы и требуют комплексного подхода для управления. Понимание этого взаимодействия помогает разработать эффективные стратегии поддержки работников, улучшая их психоэмоциональное здоровье и повышая продуктивность и удовлетворенность в профессии.

Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи профессионального стресса и психического состояния воспитателей дошкольного образовательного учреждения

2.1 Методы и структура исследования

На первом этапе нашего исследования мы сформировали детальную программу исследования, в которой акцентировали внимание на его объекте и предмете, четко сформулировали цели и задачи, а также разработали основную гипотезу. Это стало надежным фундаментом для дальнейшей научной работы, позволяя управлять процессом исследования и ориентироваться на ключевые аспекты проблемы.

На втором этапе исследования мы включали не только анализ, но и обобщение результатов, полученных как в отечественной, так и в зарубежной практике. Исследовали как работы, посвященные теме профессионального стресса воспитателей, так и исследования, касающиеся его влияния на психическое состояние педагогических работников в других сферах.

Важным элементом нашего исследования стало внимание к мультидисциплинарным подходам, что позволило интегрировать данные из психологии, педагогики и социологии. Мы стремились выявить закономерности и тенденции, которые могли бы помочь глубже понять природу стресса, связанного с профессиональной деятельностью, и его последствия для эмоционального и психического здоровья воспитателей. Исследование проблемной области взаимосвязи стресса и психического состояния воспитателей стало актуальным и важным в контексте современных требований к образовательной системе, где психоэмоциональное благополучие педагогов напрямую влияет на качество образования и атмосферу в ДОУ.

Такой подход позволил нам получить более глубокое понимание существующих исследований, выявить потенциальные пробелы и определить направления, которые требуют дальнейшего изучения.

С учётом полученной информации и уровня разработанности темы, мы приступили к планированию эмпирического исследования. Это включало в себя выбор и адаптацию соответствующего методического инструментария, а также определение методов сбора данных и их последующей обработки. Подборка методик была дифференцированным подходом к каждому аспекту изучаемой проблемы.

Третий этап был сосредоточен на непосредственном изучении взаимосвязи между профессиональным стрессом и психическим состоянием воспитателей ДОО. В рамках этого этапа нами были собраны согласия «Информированное согласие педагогов на прохождение психодиагностического исследования» представлены в приложении А. Проведены тестирования и анкетирования, что позволило собрать эмпирические данные и оценить степень стресса, испытываемого воспитателями, а также его влияние на их психическое состояние.

На заключительном, четвертом этапе исследования мы тщательно обработали собранные данные, включая анализ, обобщение и интерпретацию информации. Здесь мы описали результаты нашего исследования, сосредоточив внимание на ключевых выводах, а затем подготовили текст работы, который обобщает все этапы нашего исследования и подводит итоги, позволяя сделать значимые выводы о состоянии профессионального стресса и его влиянии на воспитателей ДОО.

Исследование взаимосвязи профессионального стресса и психического состояния воспитателей ДОО проводилось на базе муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида № 1» городского округа Самара, имеющего четыре корпуса:

– Корпус №1, мкр. Крутые Ключи, д. 34,

- Корпус №2, мкр. Крутые Ключи, ул. Евгения Золотухина, д. 33,
- Корпус №3, мкр. Крутые Ключи, ул. Виталия Жалнина, д. 24,
- Корпус №4, мкр. Крутые Ключи, д. 37, кв. 45.

В исследовании участвовали 52 воспитателя в возрасте от 25 до 63 лет. На основании поставленных целей и задач мы выбрали соответствующий диагностический инструментарий.

Методы измерения профессионального стресса:

- методика «ИДИКС» – интегральная диагностика и коррекция профессионального стресса, автор А. Б. Леонова.

Методы измерения психического состояния:

- методика дифференцированной оценки состояний сниженной работоспособности (ДОРС) авторы А. Б. Леонова и С. Б. Величковская, модифицированная версия разработана на основе теста BMSII немецких психологов Х. Пласа и П. Рихтера;
- опросник Г. Айзенка «Самооценка психических состояний личности»;
- опросник нервно-психического напряжения (НПН) Т. А. Немчина;
- методы математико-статистической обработки данных (программа IBM SPSS Statistics (version 22), коэффициент корреляции Пирсона (r)).

Система диагностики ИДИКС, разработанная известным отечественным психологом, доктором психологических наук А. Б. Леоновой, представляет собой инновационный подход к исследованию и оценке профессионального стресса. Эта авторская разработка основывается на трехуровневой модели, тщательно анализирующей механизм формирования специфических синдромов стресса.

Ключевая концепция системы заключается в детальном рассмотрении причинно-следственных связей негативных проявлений стресса, включая полный цикл от внешних факторов, влияющих на трудовую и организационную среду, до внутренних реакций и психоэмоциональных последствий. Рассмотрение проводится через следующие основные уровни:

- факторы риска в рабочей среде охватывают условия труда, управление, организационные изменения, а также социальные динамики, которые могут способствовать возникновению стресса;
- субъективные образы трудностей фокусируются на восприятии индивидуумом своей трудовой ситуации, что включает в себя не только внешние обстоятельства, но и личные интерпретации и адаптивные механизмы;
- деструктивная симптоматика рассматривается как острые, так и хронические состояния стресса, проявляющиеся в виде различных психосоматических симптомов и эмоциональных нарушений;
- профессионально-личностные деформации фиксирует изменения в поведении и реакции личности, вызванных хроническим стрессом, что может привести к дальнейшим профессиональным и личностным проблемам.

Занимая уникальную нишу в диагностике профессионального стресса, Система ИДИКС предлагает целостный подход к оценке. Позволяет проследить связь между факторами, способствующими стрессовым реакциям, и их непосредственными проявлениями, а также последствиями, вытекающими из этого процесса. Это делает методику особенно эффективной для индивидуального анализа, поскольку стрессы, как показывает практика, являются глубоко персонализированным опытом, на который влияют как психологические характеристики индивида, так и контекстуальные условия.

Методика ИДИКС адаптирована для работы с лицами старше 17 лет и предполагает выполнение диагностики в течение 20–30 минут, что делает её удобной для использования в различных условиях. Основные шкалы системы состоят из обобщенных блоков утверждений, связанных с каждой из названных выше категорий, что обеспечивает наглядность и полноту оценки.

Структура диагностической части системы ИДИКС и уровни стресса представлены в приложении Б в таблице Б.1 и Б.2.

Для оценки уровня стресса респондентам предлагается воспользоваться четко сформулированной четырехбалльной шкалой, которая дает возможность глубже и более объективно осознать, насколько каждое из предложенных утверждений соответствует их собственным эмоциональным переживаниям. Каждый балл в этой системе несет особую смысловую нагрузку и обозначает определенный уровень восприятия стресса в жизни индивида.

Для обеспечения более глубокого и всестороннего понимания стрессовой нагрузки важно учитывать разнообразие формулировок утверждений, используемых в процессе диагностики. Это включает как прямые, так и обратные формулировки, что создает баланс между выявлением негативных и позитивных аспектов стресса в жизни респондента. Такой подход не только помогает избежать предвзятости в ответах, но и позволяет получить более полный и многогранный взгляд на психологический климат и текущее состояние участников исследования.

Таким образом, при подсчете баллов по шкалам и подшкалам формируется обширный индекс стресса, известный как ИДИКС. Этот индекс станет основой для последующего анализа, предоставляя исследователям возможность интерпретировать полученные данные в контексте общего психоэмоционального состояния участников.

Важным инструментом для диагностики психического состояния является опросник, разработанный А. Б. Леоновой и С. Б. Величковской, известный как ДОРС. Этот инструмент нацелен на дифференцированную оценку состояний сниженной работоспособности и представляет собой адаптацию немецкого теста BMSII, созданного Х. Пласом и П. Рихтером. Опросник ДОРС используется для анализа уровней нагрузки и стресса в различных профессиях, что позволяет учитывать специфику трудовой деятельности и ее влияние на состояние работников. Продуманная структура и содержание опросника способствуют более точному выявлению проблем и

формированию рекомендаций для оптимизации рабочего процесса и улучшения психологического климата в организациях.

Задача опросника состоит в том, чтобы индивидуально выявить четыре ключевых состояния, способных негативно повлиять на работоспособность: усталость, монотонность, пресыщение и стресс. Эти состояния могут значительно снижать не только продуктивность, но и общее качество жизни.

Структура опросника включает 40 утверждений, отражающих разнообразные чувства и ощущения, возникающие в процессе профессиональной деятельности. Каждое высказывание предлагает респонденту оценить степень своей согласия или несогласия, что позволяет выявить уровень влияния различных факторов на его рабочее состояние [26].

Эта методика не только позволяет диагностировать наличие негативных состояний, но и способствует формированию индивидуальных рекомендаций для повышения эффективности работы и улучшения качества жизни. Благодаря своему универсальному формату и адаптивности, ДОРС может быть применён в самых различных областях, от офисной работы до физически активных профессий.

Методика выделяет несколько ключевых состояний: монотония, психическое пресыщение, напряженность и стресс, утомление.

А. Б. Леонова и С. Б. Величковская подчеркивают: «Разнообразие состояний сниженной работоспособности требует тщательной и дифференцированной диагностики для обоснования коррекционных мероприятий. Понимание того, как внутренние ресурсы и психические состояния взаимодействуют в процессе выполнения работы, создает возможность для более эффективного управления работоспособностью и жизненными ресурсами сотрудников» [10].

Нервно-психическое напряжение представляет собой уникальное психическое состояние, возникающее у человека в ответ на сложные жизненные обстоятельства и профессиональные вызовы. Это состояние функционирует как системный процесс, охватывающий разнообразные

аспекты нервно-психической и соматофизиологической организации. Оно характеризуется не только изменениями в эмоциональной сфере, проявляющимися как положительными, так и отрицательными переживаниями, но и окружающими эффектами на физиологическом уровне. Такое напряжение может вызвать значительные изменения в работоспособности, влияя на общую эффективность и способность человека адаптироваться к стрессовым ситуациям [35]. «Следует понимать, что нервно-психическое напряжение является многогранным и сложным явлением, требующим тщательного изучения как эмоциональных состояний, так и физиологических реакций организма» [2].

Опросник, разработанный для оценки уровней нервно-психического напряжения, включает 30 специфических признаков, каждый из которых можно классифицировать по трем уровням выраженности: слабому, среднему и выраженному. Эти характеристики можно условно разделить на три основные категории, каждая из которых освещает разные аспекты напряжения.

Первая категория касается физических проявлений, фиксируя наличие или отсутствие дискомфорта и неприятных ощущений, которые могут возникать в результате соматических изменений в организме. Это фокусируется на том, как стресс влияет на физическое состояние человека, что может включать головные боли, нарушения со стороны пищеварительной системы и другие соматические синдромы.

Вторая категория обращает внимание на психические аспекты, фиксируя жалобы, касающиеся нервно-психической сферы. В этом контексте опросник рассматривает эмоциональные и когнитивные проявления стресса, такие как тревога, раздражительность, усталость и ощущение недостатка сил. Эти аспекты глубоко влияют на общее качество жизни и работоспособность.

Третья категория показывает: «Общая характеристика нервно-психического напряжения, вызывая к таким параметрам, как частота проявлений, их продолжительность, степень генерализованности и

выраженности. Эти характеристики позволяют получить целостное представление о состоянии индивида и дают возможность исследовать его динамику и влияние на жизнь человека в целом» [11].

Согласно представленной статистике, основанной на данных Т. А. Немчина, для оценки уровней нервно-психического напряжения (НПН) используется индекс НПН (ИН), по которому выделяются три различных степени нервно-психического напряжения. Эти степени и их характеристики детализированы в приложении В таблице В.1, что позволяет глубже понять и проанализировать результаты опроса, делая акцент на индивидуальные особенности каждого респондента и их эмоциональное состояние.

Опросник Г. Айзенка, получивший название «Самооценка психических состояний личности», представляет собой инструмент, созданный для глубокого анализа и понимания различных аспектов психического состояния индивида [34]. Базирующийся на комплексной методологии, этот тест помогает выявить уровни таких значимых психических характеристик, как личностная тревожность, фрустрация, агрессия и ригидность. Личностная тревожность определяется как предрасположенность человека к ощущению тревоги, что подразумевает наличие порога, при достижении которого у него начинают проявляться реакции тревожности.

Следующим важным аспектом является фрустрация. Фрустрация представляет собой состояние внутреннего дискомфорта и низкого эмоционального фона, возникающее из-за препятствий на пути к целям, что может снижать мотивацию и удовлетворение, указывая на эмоциональные трудности. Агрессия в этом контексте характеризуется активностью, направленной на доминирование и проявляемой через силу, что отражает внутреннюю борьбу за признание в социальной среде. Ригидность обозначает трудности в адаптации и изменении поведения в условиях, требующих гибкости, что мешает эффективной реакции на изменяющиеся обстоятельства.

Тест, состоит из 40 утверждений и организованный в четыре тематических блока, позволяет глубже проанализировать и понять, как

фрустрация, агрессия и ригидность проявляются в жизни человека, способствуя более точному пониманию его психического состояния.

Интерпретация результатов теста:

- тревожность: 0-7 баллов – тревожность отсутствует; 8-14 баллов – тревожность средняя, допустимого уровня; 15-20 баллов – высокая тревожность;
- фрустрация: 0-7 баллов – имеете высокую самооценку, устойчивы к неудачам, не боитесь трудностей; 8-14 баллов – средний уровень, фрустрация имеет место; 15-20 баллов – у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач, фрустрированы;
- агрессивность: 0-7 баллов – вы спокойны, выдержаны; 8-14 баллов – средний уровень агрессивности; 15-20 баллов – вы агрессивны, не выдержаны, есть трудности при общении и работе с людьми;
- ригидность: 0-7 баллов – ригидности нет, легкая переключаемость; 8-14 баллов – средний уровень; 15-20 баллов – сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни.

2.2 Анализ результатов исследования взаимосвязи профессионального стресса и психического состояния воспитателей в дошкольном учреждении

2.2.1 Оценка уровней профессионального стресса

В целях исследования уровней шкал профессионального стресса нами была применена методика «ИДИКС».

Представлены результаты тестирования респондентов в приложении Г таблице Г.1. Нам необходимо обратить внимание на выраженные, высокие и предельно высокие показатели, где данные представлены в таблице 1 в процентном соотношении показателей «ИДИКС»

Таблица 1 – Процентное соотношение показателей «ИДИКС» (А. Б. Леонова)

Шкала	Низкий	Умеренный	Выраженный	Высокий	Предельно-высокий
Условия и организация труда	38%	31%	15%	10%	6%
Субъективная оценка профессиональной ситуации	0%	0%	4%	83%	13%
Вознаграждения за труд и социальный климат	0%	15%	68%	17%	0%
Переживание острого стресса	2%	10%	69%	17%	2%
Переживание хронического стресса	10%	19%	50%	15%	6%
Личностная и поведенческая деформация	21%	33%	40%	4%	2%
Общий индекс стресса	2%	35%	46%	13%	4%

Анализ данных, полученных по первой шкале «Условия и организация труда», позволил установить, что 6% респондентов находились в состоянии крайне высокого профессионального стресса, тогда как 10% респондентов испытывают высокий стресс. Среди опрошенных, 15% зафиксировали выраженные признаки стресса. Это говорит о том, что присутствует интенсивность трудовых нагрузок: сверхурочная работа, отсутствие времени на отдых.

Следующая шкала «Субъективная оценка профессиональной ситуации» является многофункциональным инструментом, который анализирует важнейшие элементы, оказывающие влияние на восприятие рабочей среды с позиции сотрудника. «Эта оценка опирается на классическую модель, разработанную Дж. Р. Олдхэмом и Дж. Хакманом. Она не только детализирует функциональные аспекты работы, но и учитывает эмоциональные и психологические факторы, формирующие общее отношение

работника к его профессиональной деятельности» [2]. У 13% респондентов зафиксирован критически высокий уровень стресса, а 83% участников показали высокие показатели, указывая на значительное напряжение в рабочих условиях, 4% респондента проявляют выраженные значения. Это говорит о том, что присутствует сниженная значимость труда, отсутствие в разнообразии в работе.

Высокие показатели уровня стресса у воспитателей по шкале «Субъективная оценка профессиональной ситуации» объясняется ключевыми факторами:

- высокая сложность работы требует постоянного умственного и эмоционального напряжения, поскольку воспитатели должны адаптироваться к потребностям каждого ребенка и справляться с разнообразными задачами;
- значимость их роли в воспитании и развитии детей создает дополнительное давление, поскольку они осознают ответственность за будущее детей;
- постоянное взаимодействие с разными участниками образовательного процесса и необходимость применения новых методов, использование инновационных подходов в обучении и развитии детей также могут способствовать накоплению стресса.

Третья шкала «Вознаграждение за труд и социальный климат», представляет собой «сложный инструмент, который позволяет углубленно исследовать атмосферу, существующую в рабочих коллективах, а также уровень удовлетворенности сотрудников. Ключевые компоненты этой шкалы охватывают такие аспекты, как социальные конфликты, материальные вознаграждения, обратная связь и контроль выполнения задач. Каждый из этих элементов существенно влияет на общее восприятие рабочей среды и её воздействие на психоэмоциональное состояние сотрудников» [2].

Анализ данных показывает, что 68% респондентов имеют выраженный показатель и 17% респондентов столкнулись с высоким уровнем стресса.

Данные неразрывно связанные с рабочим процессом, оказывают весьма серьезное воздействие на эмоциональную атмосферу и общую продуктивность команды. Отсутствие адекватной обратной связи и недостаток адекватного финансового вознаграждения за достигнуты успехи, может усугубить уже имеющееся чувство недовольства.

Шкала «Переживание острого стресса» показывает, что 69% респондента продемонстрировали выраженный показатель, высокий показатель у 17% опрошенных и 2% респондентов показали предельно-высокий показатель, который требует срочного вмешательства. «Это может указывать на воспитателей, находящихся на грани профессионального выгорания, для которых необходима оперативная помощь и восстановление их эмоционального запаса» [2].

Следующая шкала «Переживание хронического стресса» акцентирует внимание на влияние хронострессоров на психоэмоциональную сферу. «Такие состояния как тревожность, агрессивность, депрессивные состояния, общая астенизация, хроническое утомление, психосоматические реакции, а также расстройства сна. Все эти проявления служат предвестниками возможных серьезных проблем, которые могут возникнуть в результате длительного воздействия стресса на организм» [2].

50% респондентов столкнулись с выраженным уровнем хронического стресса, что подтверждает тревожные тенденции в этой профессии. 15% опрошенных чувствуют высокий уровень стресса, 6% респондента показали предельно–высокий уровень хронического стресса.

Шкала «Личностная и поведенческая деформация», представляет собой анализ последствий хронического стресса, что «подчеркивает те изменения, которые происходят в личностной структуре и сфере социального поведения индивидов. Эта шкала призвана показать, как длительное воздействие стресса может трансформировать не только характерные черты личности, но и приводить к значительным отклонениям в поведении, что в свою очередь может негативно повлиять на все аспекты жизни человека» [2].

Люди с типом А поведения часто испытывают агрессивные реакции, проявляющиеся в нетерпеливости и повышенном уровне беспокойства. Они склонны к экспрессивной речи, а их лицевые мышцы находятся в постоянном напряжении, что указывает на ощущение нехватки времени и перегрузки ответственностью [13].

Данные шкалы «Личностная и поведенческая деформация, Шкалы «Личностная и поведенческая деформация» представленные на рисунке 6 позволяют оценить степень выраженности этих деформаций у воспитателей. Из респондентов 40% демонстрируют выраженные признаки, 4% имеют высокий уровень отклонений, 2% сталкиваются с предельно-высоким уровнем изменений в личности и поведении.

Седьмая шкала, именуемая как «Общий индекс стресса», выполняет роль интегративной метрики, обеспечивая всесторонний обзор множества аспектов, затрагиваемых в методике «ИДИКС». Она предоставляет возможность исследовать различные уровни стресса, которые испытывает индивид, отражая не только количественные, но и качественные характеристики переживания стресса в профессиональной среде.

46% респондента имеют выраженный индекс стресса, 13% – высокий показатель и 4% респондента имеют предельно-высокий уровень индекса стресса.

На рисунке 1 продемонстрированы среднеарифметические показатели шкал методики «ИДИКС» – интегральная диагностика и коррекция профессионального стресса (А. Б. Леонова).

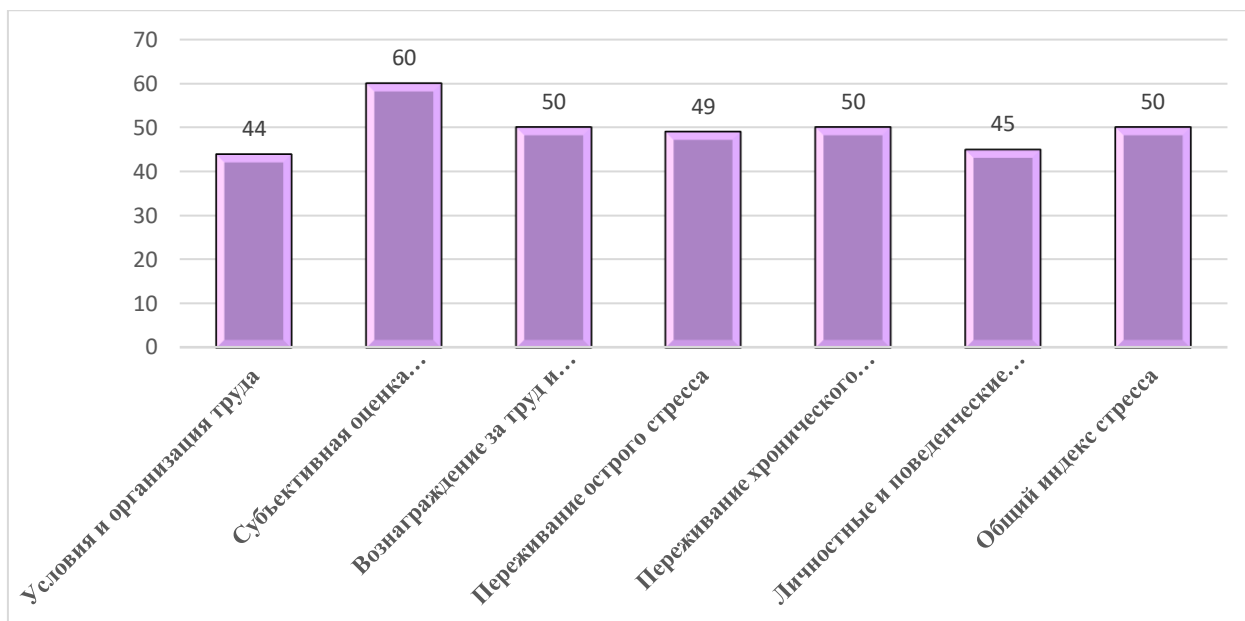


Рисунок 1 – Среднеарифметические показатели шкал методики «ИДИКС» интегральная диагностика и коррекция профессионального стресса (А. Б. Леонова)

В приложении Б таблице Б.2, мы видим, что шкалы такие как, «Вознаграждение за труд и социальный климат», «Переживание острого стресса», «Переживание хронического стресса», «Личностные и поведенческие деформации», а также «Общий индекс стресса» показывают выраженные средние показатели. «Условие и организация труда» имеет умеренный показатель, а шкала «Субъективная оценка профессиональной ситуации» имеет высокий показатель.

На основании полученных данных четко дифференцируются синдромы профессионального стресса.

2.2.2 Характеристика видов психического состояния воспитателей

В приложении Д таблице Д.1 содержатся результаты, полученные от респондентов с использованием опросника (ДОРС). Представленная информация в таблице 2 состояние работоспособности работников дошкольного образования. Среди воспитателей 23% проявляют выраженную усталость, 2% ощущают высокий уровень утомляемости, 50% сталкиваются с умеренной усталостью, а 25% имеют низкий уровень. В отношении

монотонности работы 50% респондентов отмечают ее выраженный уровень, 8% – высокий, 19% – умеренный, а 23% ощущают низкую монотонность.

Психическое пресыщение наблюдается у 40% воспитателей на выраженном уровне, у 37% – на высоком, у 15% – на умеренном, и лишь 8% испытывают низкий уровень. Напряженность и стресс среди воспитателей проявляются следующим образом: 50% ощущают выраженную напряженность, 25% – высокий уровень, 17% – умеренный, и только 8% отмечают низкий уровень стресса.

Уровень утомления у воспитателей высок: 50% испытывают умеренное, а 23% – выраженное утомление. Это означает, что почти три четверти педагогов чувствуют усталость, что может негативно влиять на их работоспособность и внимание к детям. Высокий процент утомления свидетельствует о проблемах с управлением временем и нагрузками, а также о нехватке мероприятий для восстановления после работы.

Таблица 2 – Процентное соотношение показателей дифференцированной оценки состояния сниженной работоспособности (А. Б. Леонова и С. Б. Величковская)

Шкалы	Низкий 8-16	Умеренный 17-24	Выраженный 25-30	Высокий 31-40
Утомление	25%	50%	23%	2%
Монотония	23%	19%	50%	8%
Психическое пресыщение	8%	15%	40%	37%
Напряженность/стресс	8%	17%	50%	25%

На рисунке 2 изображено среднеарифметическое значение показателя дифференцированной оценки состояния сниженной работоспособности

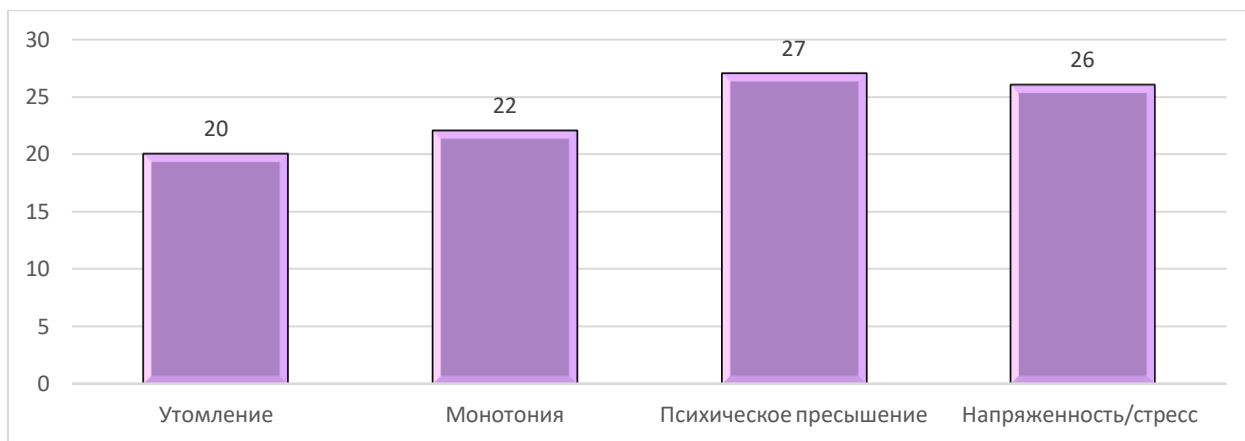


Рисунок 2 – Среднеарифметический показатель шкал опросника «ДОРС»

Среднеарифметический показатель шкал опросника «ДОРС» говорит о том, что утомление имеет показатель – 20 и является умеренным и находится в норме. Показатель монотонии, также находится в умеренном состоянии и имеет показатель значения – 21,94. Показатель психического пресыщения демонстрирует выраженный показатель – 26,83, что указывает на усталость и выгорание, вызванные длительным стрессом, перегрузками и отсутствием разнообразия в работе. Показатель напряженность/стресс также показывает выраженное значение – 25,96.

Следовательно, такие данные подчеркивают необходимость принятия мер для поддержки воспитателей, таких как программы по управлению стрессом, внедрение практик саморегуляции, а также создание комфортной рабочей атмосферы.

В приложении Е таблице Е.1 содержатся результаты, полученные от респондентов с использованием опросника Г. Айзенка, анализирующего самооценку психических состояний личности. Процентная доля распределилась с низкими показателями: тревожность, фрустрация, агрессия – 4%, ригидность – 10%. Средний уровень: тревожность – 10%, фрустрация – 20% и агрессия, ригидность – 12%. Высокий уровень процентного соотношения имеют: 8% – тревожность, 7% – фрустрация, 5% – агрессия и 6% – ригидность. Результаты продемонстрированы в таблице 3.

Таблица 3 – Процентное соотношение показателей «Самооценки психических состояний личности» опросника Г. Айзенка

Шкалы	Низкий 0-7	Средний 8-14	Высокий 15-20
Тревожность	4%	10%	8%
Фрустрация	4%	20%	7%
Агрессия	4%	12%	5%
Ригидность	10%	12%	6%

Показатели низкого и среднего значений «Самооценки психических состояний личности» говорят о том, что у респондентов преобладают психические состояния в норме. У показателя с высоким значением, наоборот, респонденты подвержены трудностям в профессиональной деятельности.

На рисунке 3 изображено среднеарифметическое значение показателя «Самооценка психических состояний личности» опросника Г. Айзенка.

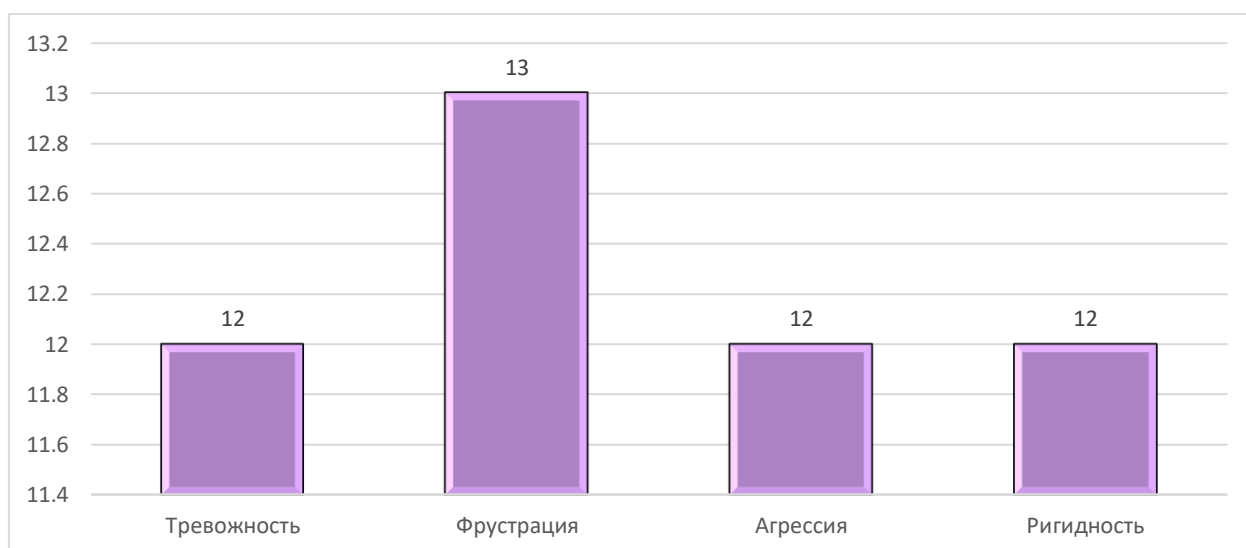


Рисунок 3 – Среднеарифметический показатель значений шкал «Самооценка психических состояний личности» опросника Г. Айзенка

Среднеарифметическое значение тревожности у воспитателей составляет 11,962, что свидетельствует о среднем уровне тревожности в их профессиональной деятельности.

Фрустрация у воспитателей имеет 20% средних, 7% высоких и 4% низких показателей, что указывает на чувство неудовлетворенности от работы. Это может снижать мотивацию и эффективность, а также быть вызвано высокими ожиданиями, нехваткой ресурсов или трудностями во взаимодействии с детьми и родителями.

Среднестатистическое значение фрустрации составляет 12,69, что говорит о большой нагрузке и высоких требованиях, приводящих к фрустрации из-за количества задач и эмоционального давления при воспитании и обучении детей.

Агрессия у воспитателей составляет 5% высокого, 12% среднего и 4% низкого уровня, что свидетельствует о способности большинства контролировать негативные эмоции. Однако психологический дискомфорт может проявляться в других формах поведения.

Среднестатистическое значение агрессии равно 12,077, имеет средний уровень, что может указывать на трудности управлять эмоциями.

Ригидность у воспитателей составляет 6% высокого, 12% среднего и 10% низкого уровня. Высокий уровень ригидности у 6% участников может свидетельствовать о трудностях в адаптации к изменяющимся условиям работы и взаимодействию с детьми, что затрудняет внедрение новых обучающих методик и подходов.

Среднеарифметическое значение ригидности у воспитателей составляет 12,192, что указывает на умеренный уровень ригидности. Это означает наличие открытости у части воспитателей к новым идеям, но также свидетельствует о затруднениях в их реализации. Для повышения гибкости воспитателей необходимо создать подходящие условия, включая тренинги, семинары, обмен опытом и поддержку со стороны администрации в внедрении новых подходов.

В приложении Ж в таблице Ж.1 продемонстрированы результаты опросника нервно-психического напряжения (НПН) Т. А. Немчина.

Анализ уровня нервно-психического состояния респондентов выявляет значительные различия в стрессовых нагрузках, показывая, что 73% участника испытывают умеренную нагрузку, а 15% - чрезмерные. Это подтверждает наличие взаимосвязанных факторов, влияющих на качество профессиональной деятельности и личные обстоятельства.

Представленные на рисунке 4 процентные значения нервно-психического состояния иллюстрируют актуальные переживания воспитателей, которые могут ограничивать их способность эффективно выполнять обязанности.

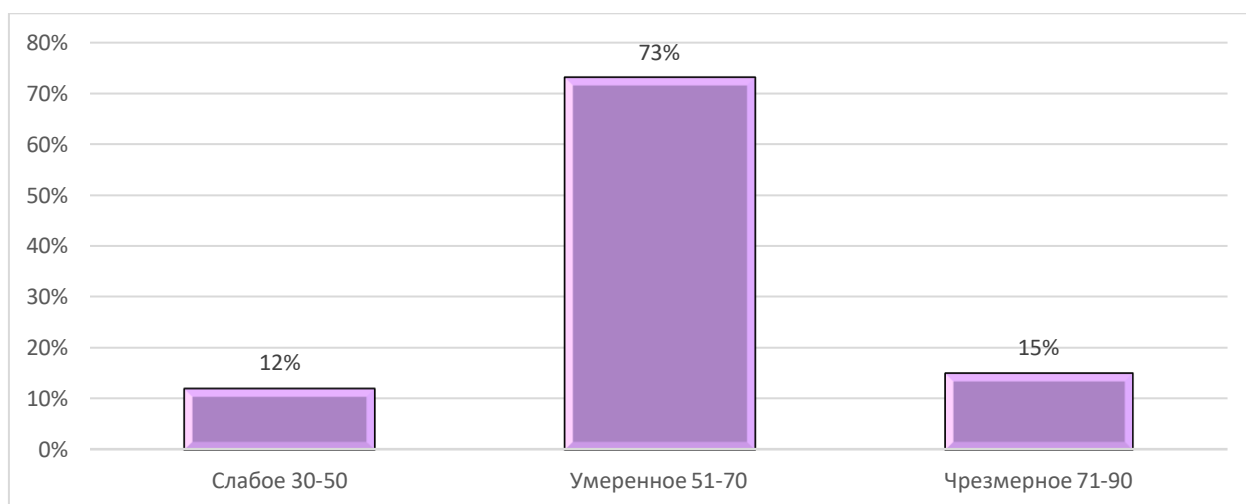


Рисунок 4 – Процентное соотношение показателей нервно-психического состояния (Т. А. Немчин)

Воспитатели, находящиеся в нервно-психическом напряжении, проявляют специфические признаки, такие как физический дискомфорт и хроническая усталость, что может привести к синдрому выгорания.

2.2.3 Корреляционные связи между профессиональным стрессом и психическим состоянием воспитателей

В завершении нашего исследования была проведена математико-статистическая обработка, что углубило понимание проблемы. С использованием IBM SPSS Statistics (версия 22) мы проанализировали распределения выборки из 52 респондентов с применением Коэффициент корреляции Пирсона.

Коэффициент корреляции Пирсона служит индикатором линейной зависимости между двумя переменными и варьируется в диапазоне от -1 до 1 . Значение, стремящееся к 1 , указывает на сильную положительную корреляцию, что означает, что при увеличении одной переменной другая также возрастает. В противоположность этому, значения, близкие к -1 , обозначают отрицательную корреляцию, где рост одной переменной сопровождается снижением другой. Если коэффициент приближается к нулю, включая и само значение ноль, это свидетельствует об отсутствии какой-либо линейной связи между рассматриваемыми переменными.

Для оценки тесноты связи можем использовать шкалу Чеддока, представленного в таблице 4.

Таблица 4 – Шкала Чеддока

Количественная мера тесноты связи	Качественная сила корреляционной зависимости
0,1 до 0,3	Слабая
от 0,3 до 0,5	Умеренная
от 0,5 до 0,7	Заметная
от 0,7 до 0,9	Высокая
от 0,9 до 0,99	Весьма высокая

Для более углубленного анализа мы провели корреляционный анализ шкал профессионального стресса и дифференцированной оценкой состояния сниженной работоспособности и опросник Г. Айзенка «Самооценка психического состояния», который продемонстрирован в таблице 5.

Таблица 5 – Корреляционный анализ профессионального стресса и шкалами дифференцированной оценки состояний сниженной работоспособности

Шкалы профессионального стресса	Утомление	Напряженность и стресс	Психическое пресыщение	Монотония
1. Условия и организация труда	0,293*	0,415**	0,375**	0,092
2. Субъективная оценка профессиональной ситуации	0,262*	0,234*	0,185	0,158
3. Вознаграждение за труд и социальный климат	0,392**	0,387**	0,388**	0,079
4. Переживание острого стресса	0,344**	0,318*	0,389**	0,213
5. Переживание хронического стресса	0,362**	0,403**	0,430**	0,222
6. Личностные и поведенческие деформации	0,425**	0,468**	0,412**	0,214
7. Общий индекс стресса	0,460**	0,505**	0,507**	0,228

Результаты анализа корреляционных зависимостей показывают, что утомление демонстрирует слабую силу связи с первой и второй шкалами, в то время как с остальными шкалами наблюдается умеренная корреляция. Напряженность и стресс в целом характеризуются умеренной силой корреляционной зависимости; однако, в сочетании с «Субъективной оценкой профессиональной ситуации», эта связь оказывается слабой. Шкала «Общий индекс стресса» выделяется наличием значительной корреляционной зависимости с прочими показателями.

Психическое пресыщение также находит заметное проявление в корреляции с указанным индексом стресса, но его связь со шкалой «Субъективная оценка профессиональной ситуации» является слабой. Что касается остальных шкал, то они демонстрируют умеренную силу корреляционной зависимости. Монотония, в свою очередь, показывает слабую связь со всеми шкалами, связанными с профессиональным стрессом, что подчеркивает ее ограниченное влияние на стрессовые факторы в рабочей

среде. Результаты корреляционного анализа стресса и психического состояния представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Корреляционный анализ профессионального стресса и шкалами опросника Г. Айзенка «Самооценка психического состояния»

Шкалы профессионального стресса	Тревожность	Фрустрация	Агрессия	Ригидность
Условия и организация труда	0,461**	0,360**	0,368**	0,311*
Субъективная оценка профессиональной ситуации	0,275*	0,231*	0,233*	0,186
Вознаграждение за труд и социальный климат	0,590**	0,497**	0,443**	0,534**
Переживание острого стресса	0,269*	0,268*	0,389**	0,167
Переживание хронического стресса	0,507**	0,573**	0,561**	0,398**
Личностные и поведенческие деформации	0,532**	0,548**	0,560**	0,452**
Общий индекс стресса	0,579**	0,557**	0,587**	0,438**

Таким образом, можно сделать вывод, что разные аспекты стресса и его восприятия взаимосвязаны, однако степень этой взаимосвязи варьируется в зависимости от конкретных шкал и показателей.

Показатели взаимосвязи профессионального стресса с ригидностью, агрессией, фрустрацией, тревожностью в анализе дали определенные представления:

– тревожность с «Субъективная оценка профессиональной ситуации» и «Переживание острого стресса» имеет слабую силу корреляционной зависимости. С остальными шкалами имеет умеренную корреляционную силу зависимости. «Вознаграждение за труд и социальный климат» показывает высокий из умеренной корреляционной силы зависимости ($r = 0,590$ при $p < 0,01$).

– фрустрация с «Субъективная оценка профессиональной ситуации» и «Переживание острого стресса» имеет слабую силу корреляционной зависимости. Остальные показывают умеренную силу корреляционной зависимости. «Переживание хронического стресса» имеет высокий показатель ($r = 0,573$ при $p < 0,01$).

– ригидность и «Субъективная оценка профессиональной ситуации» имеет слабую силу корреляционной зависимости. Остальные показывают умеренную силу корреляционной зависимости. Но самый высокий положительный показатель ($r = 0,534$ при $p < 0,01$) «Вознаграждение за труд и социальный климат».

Анализ взаимосвязи профессионального стресса с такими психическими состояниями, как ригидность, агрессия, фрустрация и тревожность, позволяет сделать несколько важных выводов о природе этих зависимостей. Тревожность показала слабую силу корреляционной зависимости с показателями «Субъективная оценка профессиональной ситуации» и «Переживание острого стресса», однако устанавливает умеренные связи с остальными шкалами. Наиболее заметной является высокая корреляция с «Вознаграждением за труд и социальным климатом» ($r = 0,590$ при $p < 0,01$), что указывает на то, что уменьшения позитивных или поддерживающих профессиональных условий могут увеличить уровень тревожности.

Фрустрация, в свою очередь, также имеет слабую связь с указанными шкалами, но проявляет умеренную силу корреляции с другими аспектами, особенно с «Переживанием хронического стресса» ($r = 0,573$ при $p < 0,05$), что указывает на то, что длительные стрессовые ситуации могут значительно усиливать чувство фрустрации. Это подчеркивает важность психологического комфорта и адекватной оценки профессиональных условий для предотвращения подобных состояний.

Агрессия демонстрирует слабую связь с «Субъективной оценкой профессиональной ситуации», но проявляет умеренную корреляцию с остальными шкалами. Особенно интересным выглядит высокий уровень

корреляции ($r = 0,587$ при $p < 0,05$) с «Общим индексом стресса», что может подразумевать, что высокий уровень стресса может провоцировать агрессивные реакции в профессиональной среде.

Ригидность, наряду с тем, что она также имеет слабую зависимость с «Субъективной оценкой профессиональной ситуации», показывает умеренные корреляционные связи с другими шкалами. При этом наиболее значимую связь с «Вознаграждением за труд и социальным климатом» демонстрирует высокий уровень ригидности ($r = 0,534$ при $p < 0,05$). Это может сигнализировать о том, что менее гибкие и адаптивные подходы к работе могут негативно сказываться на восприятии профессиональных условий и, соответственно, на уровне стресса.

Более детально углубимся в результаты проведенного корреляционного анализа. Особенно примечательной является установившаяся взаимосвязь между уровнем профессионального стресса и дифференцированной оценкой состояний сниженной работоспособности (ДОРС). Полученные коэффициенты корреляции ясно указывают на закономерность: с увеличением показателя сниженной работоспособности наблюдается и рост уровня профессионального стресса.

Это говорит о том, что профессиональный стресс не является единичным явлением, а скорее отражает более глубокие проблемы в рабочем окружении. Повышение ДОРС может служить сигналом о том, что сотрудники испытывают значительное напряжение, что, в свою очередь, приводит к ухудшению их работоспособности. Таким образом, взаимосвязь между этими двумя переменными подчеркивает важность мониторинга и управления уровнем стресса на рабочем месте как способа улучшения общих условий труда и поддержания психоэмоционального здоровья персонала.

Включение корреляционного анализа шкал методики «ИДИКС» (интегральная диагностика и коррекция профессионального стресса, автор А. Б. Леонова) и шкалы нервно-психического напряжения Т. А. Немчина; в общую картину исследования позволяет глубже понять динамику и

взаимосвязи различных аспектов профессионального стресса. Корреляционный анализ со шкалами методики «ИДИКС» и шкалой нервно-психического напряжения продемонстрирована в таблице 7.

Таблица 7 –Корреляционный анализ профессионального стресса и нервно психическое напряжение

Шкалы профессионального стресса	НПН
Условия и организация труда	0,576**
Субъективная оценка профессиональной ситуации	0,240*
Вознаграждение за труд и социальный климат	0,606**
Переживание острого стресса	0,464**
Переживание хронического стресса	0,664**
Личностные и поведенческие деформации	0,660**
Общий индекс стресса	0,741**

Слабая корреляционная сила зависимости наблюдается с «Субъективная оценка профессиональной ситуации». «Общий индекс стресса» показывает высокую силу корреляционной зависимости ($r = 0,741$ при $p < 0,01$), «Личностные и поведенческие деформации» имеет заметную силу корреляционной зависимости ($r = 0,660$ при $p < 0,01$), а также «Переживание хронического стресса» ($r = 0,664$ при $p < 0,01$), «Вознаграждение за труд и социальный климат» ($r = 0,606$ при $p < 0,01$), «Условия и организация труда» ($r = 0,576$ при $p < 0,01$) и «Переживание острого стресса» чуть ниже, но тоже в заметной силе ($r = 0,464$ при $p < 0,01$).

Результаты взаимосвязи между аспектами профессионального стресса и их влиянием на уровень нервно-психического напряжения. показали значительные различия в силах корреляции между исследуемыми параметрами. В частности, слабо выраженная корреляционная связь была установлена с «Субъективной оценкой профессиональной ситуации», где коэффициент корреляции составил ($r = 0,240$ при $p < 0,05$). Это может указывать на то, что субъективные оценки работниками своей профессиональной ситуации не всегда непосредственно связаны с проявлениями нервно-

психического напряжения, что может требовать дополнительного изучения факторов, влияющих на эти восприятия.

С другой стороны, более сильные корреляционные зависимости наблюдаются с такими переменными, как «Общий индекс стресса» ($r=0,741$ при $p < 0,01$), что свидетельствует о том, что уровень общего стресса значительно влияет на нервно-психическое напряжение. Это подчеркивает важность комплексной оценки стресса в профессиональной среде, так как высокий общий стресс может служить серьезным индикатором потенциальных проблем психического состояния работников.

Другие шкалы, показывающие заметные корреляции, включают «Личностные и поведенческие деформации» ($r=0,660$ при $p < 0,01$) и «Переживание хронического стресса» ($r=0,664$ при $p < 0,01$), что также указывает на то, что изменения в личностных характеристиках и хронический стресс могут быть значительными факторами, способствующими повышению уровня нервно-психического давления.

Корреляции с «Вознаграждением за труд и социальным климатом» ($r=0,606$ при $p < 0,01$), а также с «Условиями и организацией труда» ($r=0,576$ при $p < 0,01$) подчеркивают важность социальных и организационных факторов в формировании психоэмоционального состояния работников. Эти данные могут быть полезны для выработки стратегий по улучшению рабочих условий и достижения более гармоничного рабочего климата.

«Переживание острого стресса» имеет корреляцию ($r=0,464$ при $p < 0,01$), что делает его менее выраженным, но всё же значимым фактором, который может требовать внимания с точки зрения управления стрессом на рабочем месте.

Сотрудники с высоким профессиональным стрессом чаще имеют негативное восприятие своего психического состояния, что важно учитывать при разработке профилактических и коррекционных программ.

Таким образом, можно сказать, что существует значительная связь между различными аспектами профессионального стресса и уровнем нервно-психического напряжения, однако степень этой связи варьируется.

2.3 Разработка профилактических рекомендаций и программ для снижения профессионального стресса воспитателей в дошкольном учреждении

Исследование взаимосвязи профессионального стресса и психического состояния воспитателей показало, что педагоги часто испытывают значительный стресс. Это подчеркивает необходимость активного решения проблемы, поскольку профессиональное выгорание влияет не только на благополучие педагогов, но и на качество образования и развитие детей.

Следовательно, из поставленных целей и задач нашего исследования, были разработаны рекомендации для администрации детского сада и предложена программа по психопрофилактике профессионального стресса среди педагогов.

Предложенная нами программа профилактики профессионального стресса для педагогов включает методические подходы и стратегии, направленные на снижение нервно-психического напряжения.

Программа направлена на всестороннее развитие участников через специальные тренинги, которые фокусируются на эффективном управлении эмоциями, практике осознанности и укреплении психологической устойчивости. Эти элементы помогают не только повысить личную эффективность каждого сотрудника, но и формируют более гармоничную атмосферу в команде. В дополнение к этому, разнообразные организационные мероприятия будут организованы для создания поддерживающей и благоприятной среды в коллективе. Такие инициативы способствуют укреплению доверительных отношений между коллегами, что, в свою очередь, положительно сказывается на общем климате и способствует

повышению мотивации и удовлетворенности работой в команде. Это целостный подход к развитию профессиональных и личных качеств, который включает как индивидуальную работу, так и командное взаимодействие, что в конечном итоге приносит пользу всей организации. Такие меры помогут воспитателям справляться со стрессом и укреплять командный дух, что положительно отразится на климате в образовательном учреждении и воспитании детей. Улучшение психического состояния воспитателей требует внимательного подхода к их нуждам, что создаст более гармоничную образовательную среду.

Стресс является сложным явлением, проявляющимся как в кратковременных, так и в длительных негативных формах. Его развитие зависит от субъективного восприятия окружающей действительности и прошлых навыков справления с трудностями, которые могут, в свою очередь, усугублять стрессовое состояние.

Таким образом, для эффективной борьбы со стрессом необходимо не только устранять его негативные аспекты, но и переосмысливать привычки и стереотипы мышления. Ключевыми направлениями нашей работы являются обучение конструктивным навыкам преодоления сложных ситуаций и развитие духа сотрудничества в коллективе. Совместными усилиями мы можем создать устойчивую и поддерживающую среду, где каждый будет чувствовать себя уверенно и защищенно, а уровень стресса останется контролируемым. Поскольку у большинства респондентов выявлен высокий уровень профессионального стресса, необходимо принять меры для его уменьшения и восстановления нормального состояния.

Эффективные подходы включают в себя индивидуальные беседы для выявления конфликтов и мотиваций, совместную работу над планом профилактических мероприятий, который должен охватывать идентификацию нагрузок и стрессоров, а также возможные действия для преодоления стресса. Также важны тренинги по конструктивному внутреннему диалогу, принятию решений и эффективному общению, а также обучение методам релаксации,

включая медитацию, прогрессивную мышечную релаксацию и дыхательную гимнастику. Не менее значительным является обучение самомассажу, организацию групповых занятий по снятию стресса и внедрение программ здорового образа жизни.

Придерживаясь рекомендаций, мы составили программу, которая нацелена на развитие гармонии между умом и телом, а также на формирование устойчивости к жизненным вызовам.

Цель программы: создание уникального и интегративного подхода к снижению профессионального стресса.

Задачи программы:

- освоить дыхательные техники, активизирующие «парасимпатическую нервную систему», а также методы осознанности, которые позволят сосредоточиться на текущем моменте и уменьшить внутренний «шум»;
- проанализировать источники стресса и их причины;
- развить навыки эффективного общения, которые помогут не только в рабочей – среде, но и в личной жизни;
- обучить методам релаксации, таким как дыхательная гимнастика, мышечная релаксация, медитация, массаж.

В результате участия в программе «Путь к спокойствию» воспитатели получают возможность не только эффективно справляться со стрессом, но и коренным образом изменить свое восприятие себя и окружающего мира, открывая перед собой новые горизонты и инструменты для полноценной жизни. Основой данной программы стала когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), которая фокусируется на трансформации деструктивных паттернов мышления и содействует развитию более адекватных и продуктивных ответных реакций на стрессовые ситуации. Доказанная эффективность КПТ была подтверждена множеством научных исследований, что делает эту методику надежным инструментом в борьбе с профессиональным выгоранием. Занятия продемонстрированы в приложении 3. таблице 3.1.

В программу включена прогрессивная релаксация, разработанная Эдмундом Джейкобсоном – выдающимся американским специалистом в области психологии и медицины. Суть его классического подхода заключается в том, что эмоциональное напряжение неизбежно сопровождается напряжением поперечнополосатой мускулатуры. На этой основе Джейкобсон сделал вывод, что осознанное расслабление мышц может служить катализатором для достижения внутреннего спокойствия и гармонии.

Метод прогрессивной релаксации акцентирует внимание на глубокой взаимосвязи между нашим эмоциональным состоянием и физиологическим состоянием тела. Это не просто техника, а философия, утверждающая, что снятие физического напряжения может значительно облегчить переживания, связанные с тревогой и стрессом. Практикуя данную методику, человек начинает осознавать, как его чувства влияют на тело и наоборот: расслабляя мышцы, он постепенно освобождает свой разум от излишних волнений и тревог.

Тревога и беспокойство вызывают напряжение в мышцах, а это, в свою очередь, усиливает негативные эмоции. Таким образом, у человека, регулярно испытывающего стресс, формируется своего рода «мышечный корсет», который становится постоянным источником психического напряжения, создавая порочный круг [48].

Таким образом, прогрессивная релаксация представляет собой не только метод контроля за своим состоянием, но и способ глубже понять себя, свои реакции и механизмы, участвующие в управлении стрессом.

По мнению Джекобсона, ключевым шагом к преодолению тревожности является телесное расслабление, которое служит своего рода противовесом страхам. Разорвать этот порочный круг возможно, научившись осознанно расслаблять мускулатуру тела. Некоторые могут попытаться сначала «разгрузить» ум, однако, как показывает практика, для большинства людей, воспитанных в западной культуре, более эффективным оказывается работа с материальным аспектом – с мышцами. Это более осязаемый путь,

позволяющий обрести контроль над состоянием и положительно повлиять на психоэмоциональное восприятие стресса.

В программу вошла также когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), которая на сегодня занимает значительную нишу в лечении различных психологических расстройств, таких как социальная тревожность, депрессия, посттравматическое стрессовое расстройство, обсессивно-компульсивное расстройство, расстройства пищевого поведения и зависимость от наркотиков. Однако преимущества КПТ выходят далеко за рамки клинической практики. Этот метод показал свою ценность в решении множества универсальных человеческих трудностей, включая стресс, конфликты в отношениях, управление гневом, прокрастинацию и проблемы с самооценкой [13, 38].

Помимо своих терапевтических приложений, элементы когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), все активнее внедряются в образовательные программы на всех уровнях – от ДООУ до университетов. Этот подход не только научает эффективно справляться с эмоциональными трудностями, но и формирует навыки, необходимые для улучшения качества жизни. Обладая доказанной эффективностью и практической ценностью, когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), становится важным инструментом в создании более здоровой психологической среды и в поддержке ментального благополучия [42].

В программу вошли направления по развитию эмоционального интеллекта. Эмоциональный интеллект (EI) является важной составляющей в деятельности воспитателей, следовательно, программа, направленна на поддержку педагогических работников. Эмоциональный интеллект включает в себя четыре основные компонента: восприятие эмоций, использование эмоций для решения задач, понимание эмоций и управление эмоциями. Воспитатели повысят эмоциональную осознанность и научатся управлять своими чувствами и лучше понимать других людей.

Исследование И. А. Соловьёвой показывает, что высокий уровень (EI) способствует лучшему управлению стрессом и построению позитивных

межличностных отношений. В тексте приводятся ссылки на работы отечественных ученых, рассматривающих эмоциональный интеллект и его влияние на профессиональную деятельность [47].

Первоначально концепция эмоционального интеллекта носила строго научный характер и была известна лишь ограниченному числу исследователей и ученых. Однако благодаря Дэниелу Гоулману, который на основе различных научных изысканий продемонстрировал, что высокий уровень эмоционального интеллекта может служить важным конкурентным преимуществом в современном обществе, эта идея приобрела широкую популярность [18].

Результаты программы приведут к значительному улучшению качества жизни участников-воспитателей, повысив их эмоциональную устойчивость и способность справляться с современными вызовами. Кроме того, через 12 часов занятий и 8 встреч они получают не только теоретические знания, но и практические навыки, которые можно будет применять в повседневной жизни.

Профессиональный стресс среди воспитателей детских учреждений является серьезной проблемой, требующей комплексного решения. Основным вывод заключается в том, что успешная борьба с этой проблемой зависит от стратегии, охватывающей как индивидуальные, так и организационные меры. Стресс связан с высокой эмоциональной нагрузкой, нехваткой ресурсов и отсутствием поддержки. Создание поддерживающей среды, где воспитатели могут обсуждать переживания и находить решения, укрепляет их устойчивость к стрессу. Инвестирование в психологическое здоровье педагогов является ключевым для управления качеством образования. Эмоционально устойчивые воспитатели лучше справляются с обязанностями и создают комфортную атмосферу для детей.

Вывод по второй главе

Исследование выявило высокие уровни профессионального стресса у воспитателей дошкольных учреждений, что требует разработки рекомендаций для его снижения. Этот стресс связан с истощением психофизиологических

ресурсов и субъективным восприятием обстоятельств. Основные стратегии борьбы с ним включают управление негативными проявлениями и обучение эффективным методам преодоления трудностей. Для снижения стресса необходимы индивидуальные беседы, коллективная работа над превентивными планами и обучение конструктивному внутреннему диалогу. Профилактическая программа «Путь к спокойствию» включает техники снятия нервно-психического напряжения, дыхательную гимнастику, медитацию и групповые занятия по гармонизации ума и тела.

Профилактика стресса должна включать обучение навыкам управления временем и эмоциональному интеллекту, а также формирование асертивности для защиты своих границ. В итоге, для борьбы с профессиональным стрессом необходим комплексный подход, включающий создание поддерживающей среды и внедрение программ психологической помощи, что не только улучшит качество жизни воспитателей, но и повысит качество образования.

В программу по снижению профессионального стресса воспитателей включена прогрессивная релаксация Эдмунда Джекобсона, которая подчеркивает связь психического состояния и физического тела. Этот метод предполагает, что расслабление мышц помогает преодолеть эмоциональное напряжение. Основное внимание уделяется осознанному расслаблению, что способствует разрыву порочного круга напряжения и негативных эмоций. Также применяется когнитивно-поведенческая терапия, эффективно работающая с различными психологическими расстройствами и способствующая улучшению качества жизни и эмоциональной устойчивости участников в образовательных контекстах.

Из результатов исследования Общее распределение уровней профессионального стресса у воспитателей показало, что 54% участников исследования регистрируют высокие и очень высокие уровни профессионального стресса. 30% респондентов с высоким уровнем стресса отмечают, что их работоспособность снизилась более чем на 50%.

Анализ показал значимую корреляционную взаимосвязь между уровнем профессионального стресса ($r=0.65$ при $p < 0.01$) и психическим состоянием педагогов. Те, кто испытывает высокий стресс, на 47% чаще сообщают о тревожности и на 33% о депрессии.

Профилактика профессионального стресса среди воспитателей дошкольных учреждений становится всё более актуальной. Современные требования и высокая нагрузка часто приводят к хроническому стрессу, что отрицательно сказывается на психоэмоциональном здоровье педагогов и качестве их работы с детьми.

Заключение

Наше исследование профессионального стресса показало, что эта проблема многогранна и требует комплексного подхода. Профессиональный стресс связан с психическими и физическими реакциями на факторы, такие как рабочая перегрузка, неопределенность в обязанностях и нехватка социальной поддержки. Эти стрессоры негативно влияют на эмоциональное и физическое состояние работников, снижая их производительность и благополучие. Внедрение практик управления стрессом и создание поддержки на рабочем месте могут смягчить негативные последствия. Ключевыми факторами снижения стресса являются четкие границы в трудовых обязанностях, возможности карьерного роста и здоровая организационная культура.

Исследования, проведенные такими авторами, как Г. Селье, Р. А. Карасек, Дж. Шарит, Г. Салвенди, Р. Лазарус и А. Б. Леонова, подчеркивают, что профессиональный стресс является результатом сложного взаимодействия между личными характеристиками работника и внешними профессиональными факторами. Например, Г. Селье описывал стресс как не специфическую реакцию организма, а Р. А. Карасек выделял взаимодействие ответственности и уровня контроля как основные элементы, определяющие уровень стресса.

Теории, предложенные современными учеными, такими как Л. В. Куликов и О. А. Михайлова, позволяют глубже понять и классифицировать профессиональный стресс, а также выявить его источники и последствия. В частности, акцент на социальной поддержке и возможности адаптации показывает, что ресурсы, доступные работнику, играют значительную роль в его способности справляться со стрессорами.

Важно подчеркивать профилактику профессионального стресса в образовательной сфере, акцентируя внимание на эмоциональном благополучии работников, что влияет на качество образования и развитие

детей. Исследования должны фокусироваться на разработке эффективных стратегий управления стрессом и углублении понимания его механизмов и последствий.

«Современные педагоги часто не имеют эффективных методов анализа своего эмоционального состояния и управления стрессом, что связано с низкой психологической культурой и недостаточным пониманием важности заботы о здоровье. Это приводит к спонтанному формированию защитных механизмов, что может искажать и разрушать профессиональное благополучие» [40].

Таким образом, профессиональный стресс является значимой темой, требующей внимательного изучения и активного вмешательства. Улучшение условий труда, осознание и изменение взглядов на стрессовые ситуации могут стать ключом к созданию здоровой профессиональной среды, способствующей не только улучшению качества жизни работников, но и повышению эффективности образовательной системы в целом.

В ходе исследования взаимосвязи мы обнаружили, что профессиональный стресс не является лишь индивидуальной трудностью, а представляет собой сложнейший феномен, влияющий на качество образования и развитие детей.

Анализ показал, что профессиональный стресс воспитателей детского сада многогранен. Он включает как объективные факторы, такие как высокая нагрузка и взаимодействие с детьми и родителями, так и субъективные аспекты, связанные с эмоциональным состоянием и восприятием профессионального окружения. Педагоги часто сталкиваются с давлением ожиданий, что требует от них не только высокой профессиональной компетенции, но и значительных эмоциональных затрат.

Таким образом, психическое состояние человека является динамичной конструкцией, формирующейся в ответ на изменения, как внешние, так и внутренние. Эти изменения могут включать в себя множество факторов, таких как колебания окружающей среды, социальные взаимодействия и вариации в

самой деятельности. Процесс адаптации к новым условиям требует от личности активной работы над собой, что, в свою очередь, приводит к повторной активации определённых психических процессов. С течением времени, постоянное обращение к этим процессам не только укрепляет их, но и способствует их трансформации в устойчивые свойства, которые становятся неотъемлемой частью психической структуры индивида. Так, мы наблюдаем, как в результате взаимодействия различных факторов формируется целостное психическое состояние, адаптированное к реалиям жизни, и как через этот процесс развивается уникальная личность

Исследовательский опрос показал, что 54% участников испытывают высокий или очень высокий показатель профессионального стресса, что пагубно сказывается на их психическом состоянии. У большинства респондентов наблюдаются тревожность с признаками выгорания, что ставит под угрозу эффективность образовательного процесса и качество помощи детям. Профессиональный стресс также приводит к снижению вовлеченности воспитателей и ухудшению их коммуникации с детьми, что отрицательно отражается на развитии и психологическом состоянии последних. Этот стресс влияет на общее состояние педагога, проявляясь в повышенной тревожности, выгорании и снижении удовлетворенности жизнью.

Следовательно, профессиональный стресс и утомление могут существовать независимо друг от друга; стресс не всегда приводит к утомлению. Личностные характеристики влияют на реакцию на стресс. Эффективные механизмы управления стрессом могут снизить риск утомления. Профессиональный стресс связан с определёнными рабочими условиями, а напряжённость – с общими жизненными факторами. Психическое пресыщение может возникать независимо от уровня стресса, снижая мотивацию. Слабая корреляция между стрессом и монотонией говорит о необходимости учета множества внешних факторов.

Профессиональный стресс и тревожность с умеренной силой корреляции подразумевает, что в большинстве случаев рост уровня

профессионального стресса может сопровождаться увеличением тревожности, однако это не всегда так. некоторые люди могут воспринимать стрессовые ситуации на работе как вызовы, что помогает им адаптироваться и справляться с ним. Другие могут иметь высокую гибкость в отношении к стрессу и знание стратегий преодоления, которые позволяют им сохранять спокойствие даже в условиях высокого давления.

Выраженный уровень профессионального стресса на работе ведет к увеличению чувства фрустрации. В этой связи стрессы и фрустрации взаимно усиливают друг друга, создавая порочный круг. Таким образом, управление стрессом может помочь снизить уровень фрустрации. Слабая и умеренная взаимосвязь между профессиональным стрессом и агрессией указывает на то, что выраженный стресс не всегда приводит к агрессивному поведению. Индивидуальные различия (личные качества, опыт) влияют на реакцию на стресс. навыки управления стрессом может смягчать агрессию. Важно развивать навыки управления эмоциями.

Слабая и умеренная взаимосвязь между профессиональным стрессом и ригидностью указывает на то, что повышенный уровень стресса не всегда ведет к увеличению ригидности в мышлении или поведении. Ригидность может зависеть от личностных характеристик, таких как уровень адаптивности и гибкости мышления. Индивидуальные стратегии совладания с стрессом могут смягчать влияние стресса на ригидность.

В результате нашего исследования была получена информация, что профессиональный стресс имеет прямую положительную корреляционную силу зависимости с психическими состояниями воспитателей детского образовательного учреждения.

Таким образом, мы смогли достигнуть поставленные цель и задачи, и наша гипотеза нашла своё подтверждение.

Список используемой литературы

1. Агафонова С.В. Внутренние факторы развития синдрома психического выгорания / С.В. Агафонова, Н. Г. Брюхова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2021. –Т. 9. – № 6.
2. Белозерова Е.В., Бергис Т.А. Взаимосвязь профессионального стресса и психического состояния воспитателей дошкольного образовательного учреждения. / Е.В. Белозерова., Т.А. Бергис// Вестник науки – 2025 – том 2 – №1 (82) – С. 1426 – 1450. <https://www.вестник-науки.рф/volume/journal-1-82-2>
3. Бергис Т.А. Психология стресса: электронное учебное пособие / Т.А. Бергис. – Тольятти: Изд-во ТГУ, 2022 – 1 оптический диск.
4. Бергис Т. А., Кривуля Ю.С. проблема профессионального стресса педагогов Карельский научный журнал. Т. 9. № 1(30). 2020. С. 47 – 49.
5. Бодров В.А. Бодров В.А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов. – М.: ПЕР СЭ, 2000 – 352 с. – (Современное образование).
6. Болотова А.К. Прикладная психология. Основы консультативной психологии. Учебник и практикум. – М.: Юрайт. 2019. 340 с.
7. Борокина В.А. Причины стрессов в деятельности педагога: обзор научной литературы вестник науки и образования № 7 (110). Часть 3. 2021. С. 72 – 75.
8. Васильев В.Н. Здоровье и стресс. – М.: Знание, 1991. – 160 с.
9. Велиева С.В., Пиняева О.С., Григорьев О.И. Особенности психических состояний воспитателей в профессиональной деятельности// Международный научно-исследовательский журнал № 10 (100) Часть 2 Октябрь – 83–86 с.
10. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С., Наследов А.Д. Стандартизированный опросник «профессиональное выгорание» для специалистов социномических профессий // Вестник СПбГУ. Сер. 12. 2013. Вып. 4 С. 17 – 27.

11. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009 – 336 с.: ил. – (Серия «Практикум»).
12. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 299 с. – (Профессиональная практика). – Текст: непосредственный.
13. Гринберг Дж. Управление стрессом/ Дж. Гринберг. - СПб.: Питер, 2002. – 496 с.
14. Денисова Е.А., Кузьмичев С.А., Чапала Т.В., Малышева И.В. Психология здоровья: электрон. учебное пособие / Е.А. Денисова [и др.]. – Тольятти: Изд-во ТГУ, 2017. – 1 оптический диск.
15. Деревянченко В.С. Эмоциональный интеллект как фактор преодоления профессионального стресса и выгорания педагогов // Вестник Омского университета. Серия «Психология». 2021. № 4. С. 57 – 66.
16. Дятлов В.А., Кибанов А.Я., Пихало В.Т. Управление персоналом. – М.: ПРИОР, 2004. – 365 с.
17. Занковский А.Н. Профессиональный стресс и функциональные состояния / А.Н. Занковский // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. – 2019 – Т. 4–№ 1 – С. 222 – 243.
18. Касл С.В. Эпидемиологический подход к изучению стресса в труде // Психология труда и организационная психология: современное состояние и перспективы развития. Хрестоматия / Под ред. А.Б. Леоновой, О.Н. Чернышевой. – М., 1995. С. 144 – 178.
19. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. – М.: Наука, 1983. – 367 с.
20. Кнаус У.Дж. Когнитивно-поведенческая терапия тревоги. Пошаговая программа. – СПб.: ИГ «Весь», 2021. – 304 с.
21. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Журнал практического психолога. М., 2007. № 3 С. 93 – 112.

22. Кравченко Ю.Е. Психология эмоций. Классические и современные теории и исследования: учебное пособие / Ю.Е. Кравченко. – М.: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2023. – 544 с. – (Высшее образование: Бакалавриат).
23. Леонова А. Б. Методика «ИДИКС». Интегральная диагностика и коррекция профессионального стресса: методическое руководство / А. Б. Леонова. – СПб.: ИМАТОН, 2023. – 52 с.
24. Леонова А. Б., Мотовилина И. А. Профессиональный стресс в процессе организационных изменений // Психологический журнал, 2006 №2, Т. 27. С. 79-92.
25. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – М.: Смысл: Академия, 2005. – 352 с.
26. Ловягина А.Е. Психические состояния человека: учеб. пособие. – СПб: СПбГУ, 2014. – 120 с.
27. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. / Пер. с англ. – СПб.: Питер, 2023. – 400 с. (Серия «Мастера психологии»).
28. Митина, Л.М. Профессиональное здоровье педагога: учебное пособие для вузов / Л.М. Митина, Г.В. Митин, О. А. Анисимова. – 2-е изд., доп. – М.: Издательство Юрайт, 2024. – 379 с. – (Высшее образование).
29. Методика Дифференциальная диагностика состояний сниженной работоспособности (ДОРС) А. Леонова, С. Величковская. (Модифицированная версия BMSII Plath Н. Е., Richter Р. <https://infourok.ru/metodika-differencialnaya-diagnostika-sostoyanij-snizhennoj-rabotosposobnosti-dors-4444560.html>)
30. Мокаева М.А. Психологическое здоровье педагога как условие его эффективной деятельности // Педагогическое образование в России. Нальчик. № 3. 2010. С.37- 41.
31. Немов Р.С. Психология. В 3-х кн. Кн. 2.: Психология образования: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. / Р.С. Немов. – 4-е изд. – М.: Издательство ВЛАДОС, 2020. – 606 с.

32. Немчин Т.А. Состояния нервно-психического напряжения / Т.А. Немчин. – Л.: Издательство ЛГУ, 1983. - 166 с.
33. Одинцова М.А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов/ М.А. Одинцова, Н.Л. Захарова. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 299 с. – (Высшее образование). – Текст: непосредственный.
34. Опросник Г. Айзенка <https://kmc23.ru/press-center/psihologicheskaya-kopilka/825>
35. Опросник Т.А. Немчина Шкала нервно-психического напряжения https://pro-psy.center/wp-content/uploads/2022/10/Шкала-нервно-психического-напряжения_Опросник-Немчина.pdf
36. Осипова А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях/А.А. Осипова. – Изд. 2-е. – Ростову н/Д: Феникс, 2006 – 315 с.
37. Панова, Л.С. Факторы профессионального стресса и основные способы совладания с ним / Л.С. Панова. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. 2020. № 19 (309). С.158-161.
38. Патутина Н.А., Кривошеин Н.В. Влияние организационной культуры на социальное поведение сотрудников // Функциональные области управления. Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Экономика 2018. С.44 – 53.
39. Прохоров А.О. Методики диагностики и измерения психических состояний личности. Учебное пособие / А.О. Прохоров. – М.: Пер Сэ: 2004. – 176 с.
40. Психология здоровья: учебник для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.: ил. – (Серия «Учебник для вузов»).
41. Радевская Н.С., Печора М.С., Глотова Л.И. Профилактика информационных перегрузок, эмоционального стресса у работников «Коммуникативных» профессий, как фактор повышения качества жизни // Евразийский Союз Ученых (ЕСУ) № 11 (20), 2015. 156 – 159 с.

42. Рего С., Фейдер С. Когнитивно-поведенческая терапия для психического здоровья. Рабочая тетр. Пер. с англ. – СПб.: ООО «Диалектика», 2022. – 176 с.: ил. – Парал. тит. англ.

43. Розенцвайг А.К., Исавнин А.Г. Статистика. Выполнение основных статистических расчетов с использованием пакета SPSS: учебно-методическое пособие / Розенцвайг А.К Исавнин А.Г. – Набережные Челны: Изд-во Набережночелнинского института КФУ, 2019 – 24 с.

44. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / Сергей Рубинштейн. М.: Издательство АСТ, 2020. – 960 с., ил. – (Наследие эпох).

45. Солдатов Д.В. Нервно-психическое напряжение у студентов–первокурсников / Д.В. Солдатов // Вестник Московского государственного областного гуманитарного института. – 2012 – № 2 – С.107 – 112.

46. Соловьева И.А. Эмоциональный интеллект как фактор преодоления негативных психических состояний у педагогов / Соловьева И.А., Соловьева С.А., Велиева С.В. // Мир науки. Педагогика и психология. – 2024 –Т. 12 – № 2.

<https://mir-nauki.com/PDF/66PSMN224.pdf>

47. Субботина Л.Ю. Психологическая защита: учебное пособие для вузов / Л.Ю. Субботина. М.: Издательство Юрайт, 2023. – 195 с. – (Высшее образование). – Текст: непосредственный.

48. Старшенбаум Г.В. Большая книга психосоматики. Руководство по диагностике и самопомощи/ Г.В. Старшенбаум. – М.: Издательство АСТ, 2024, – 416 с. – (Психология. Высший курс).

49. Сюртукова Е.Ю. Организационные и личностные детерминанты психического выгорания в деятельности педагогов дошкольных образовательных учреждений // диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук, – Ярославль, – 2014. – 234 с.

50. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования [Электронный ресурс] <http://минобрнауки.рф>.

51. Фридман А. Управление стрессом для делового человека. Технологии управления стрессом, проверенные в корпоративных войнах, судебных баталиях и жестких переговорах / А. Фридман, Д. Галанцев, Ю. Щербатых. – М.: Издательство «Добрая книга», 2018. – 512 с.

52. Шингаев С.М., Никифоров Г.С., Водопьянова Н.Е. Психология профессионального здоровья руководителя: теория, методология, практика: учебное пособие / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Изд-во СПб. ун-та, 2020. – 156 с.

53. Шишков В. Выше стресса! Школа саморегуляции. Аутотренинг. Медитация. Биоэнергетика. Йога. Гипноз / худож. А. Тюмеров. – СПб.: Издательско-Торговый Дом «Скифия», 2019. – 396 с., ил.

52. Щербакова А.Э., Попова М.А., Чистова В.В. Функциональное состояние центральной нервной системы и физиологические реакции на стресс у педагогов с признаками эмоционального выгорания (на примере преподавателей педагогического вуза) // Журнал медико-биологических исследований. 2020. Т. 8, № 4. С. 419 – 426.

55. Al-Adwan F. E. Z., Al-Khayat M. M. Psychological Burnout in Early Childhood Teachers: Levels and Reasons // International Education Studies. 2017. Vol. 10. N. 1. P. 179 – 189.

56. Jeon H. J., Diamond L., McCartney C., Kwon K. A. Early childhood special education teachers' job burnout and psychological stress // Early education and development. 2022. Vol. 33. N. 8. P. 1364 – 1382.

57. Peng J., He Y., Deng J. Et al. Emotional labor strategies and job burnout in preschool teachers: Psychological capital as a mediator and moderator // Work. 2019. Vol. 63. N. 3. P. 335 – 345.

58. Roberts A. M., Gallagher K. C., Daro A. M. et al. Workforce well-being: Personal and workplace contributions to early educators' depression across settings // Journal of applied developmental psychology. 2019. Vol. 61. P. 4 – 12.

59. Wiltshire C. A. Early childhood education teacher workforce: Stress in relation to identity and choices // Early Childhood Education Journal. 2024. Vol. 52. N. 4. P. 655 – 668.

Приложение А

Согласие педагогов

Заведующему МБДОУ
«Детский сад №1» г.о. Самара
Шетинкиной О. Н.

от _____
(Должность)

(ФНО)

Информированное согласие педагогов (воспитателей) на прохождение психодиагностического исследования

Я, _____ нижеподписавшийся(аяся) _____
должность _____ возраст _____ (полных лет) добровольно даю согласие
на участие в психодиагностическом исследовании в рамках магистерской диссертации
педагога-психолога – Е. В Белозеровой., (далее оператор тестирования) «Взаимосвязь
профессионального стресса и психического состояния воспитателей ДООУ» с
использованием электронной версии и бланкового тестирования:

- Опросник Г. Айзенка «Самооценка психического состояния»;
- Методика «Дифференцированная оценка состояний сниженной работоспособности (ДОРС);
- опросник нервно-психического напряжения (НПН) Т. А. Немчин;
- методика «ИДИКС» (интегральная диагностика и коррекция профессионального стресса).

Я получил(а) объяснения: о целях тестирования; о конфиденциальности проведения тестирования, его продолжительности, информацию об использовании результатов; о возможности получения информации и рекомендаций по результатам тестирования. Мне была предоставлена возможность задавать вопросы, касающиеся тестирования.

Я даю согласие на обработку моих персональных данных образовательной организацией, в которой я работаю (далее – оператор тестирования), для организации участия в тестировании. Перечень персональных данных, на обработку которых дается согласие: образовательная организация, должность, возраст, пол, обобщенный индивидуальный показатель результатов тестирования.

Оператор тестирования имеет право на сбор, систематизацию, накопление, хранение, использование, а также обезличивание, блокирование, уничтожение персональных данных.

Я полностью удовлетворен (а) полученными сведениями.

« » 20 Г.

Подпись _____

Приложение Б

Система «ИДИКС»

Таблица Б.1 – Структура диагностической части системы «ИДИКС»

Основные шкалы	Субшкалы
V1. Условия и организация труда (20 пунктов)	1.1. Условия труда 1.2. Интенсивность трудовых нагрузок 1.3. Особенности содержания труда 1.4. Организация трудового процесса
V2. Субъективная оценка профессиональной ситуации (20 пунктов)	2.1. Разнообразие 2.2. Сложность 2.3. Значимость задач 2.4. Автономия исполнения
V3. Вознаграждения за труд и социальный климат (20 пунктов)	3.1. Социальные конфликты 3.2. Оплата/вознаграждение за труд 3.3. Обратная связь 3.4. Контроль за исполнением
V4. Переживание острого стресса (30 пунктов)	4.1. Физиологический дискомфорт 4.2. Когнитивная напряженность 4.3. Эмоциональная напряженность 4.4. Трудности в общении 4.5. Затруднения в поведении 4.6. Общее самочувствие
V5. Переживание хронического стресса (30 пунктов)	5.1. Тревога 5.2. Агрессия 5.3. Депрессия 5.4. Астения 5.5. Психосоматические реакции 5.6. Нарушения сна
V6. Личностные и поведенческие деформации (20 пунктов)	6.1. Тип А поведения 6.2. Признаки синдрома «выгорания» 6.3. Невротические реакции 6.4. Поведенческие риск-факторы
VO. Интегральная оценка – «Общий индекс стресса»	
LO. Шкала социальной	Индекс социальной желательности (10 пунктов)

Таблица Б.2 – Уровни стресса

Основные индексы	Уровни стресса (критические диапазоны для Т-баллов)				
	Низкий	Умеренный	Выраженный	Высокий	Предельно-высокой
TV0	<39	39-44	45-53	54-64	≥65
TV1	<36	36-46	47-54	55-64	≥65
TV2	<38	38-45	46-53	54-65	≥66
TV3	<39	39-45	46-53	53-66	≥67
TV4	<40	40-44	45-52	53-66	≥67
TV5	<40	40-44	45-54	55-65	≥66
TV6	<38	38-44	45-54	55-65	≥66

Приложение В

Характеристики трех степеней НПН

Таблица В.1 – Характеристики трех степеней НПН по данным опросника Т. А. Немчина

Показатель	Пол	Первая степень НПН	Вторая степень НПН	Третья степень НПН
		ИН<42,5	42,6>ИН<75	ИН>75
Направленность изменений	М	Без заметных сдвигов	Активизация, повышение продуктивности деятельности	Дезорганизация, снижение продуктивности деятельности
	Ж	Без заметных сдвигов	Активизация, повышение продуктивности деятельности	Дезорганизация, снижение продуктивности деятельности
Особенности психического состояния	М	Устойчивая сохранность характеристик психической деятельности	Активизация когнитивной деятельности на фоне менее выраженного эмоционального подъема	Дезорганизация психической деятельности на фоне менее выраженных нарушений в эмоциональной сфере
	Ж	Меньшая устойчивость психической деятельности	Активизация когнитивной деятельности на фоне выраженного эмоционального подъема	Дезорганизация психической деятельности на фоне выраженных нарушений в эмоциональной сфере
Особенности соматического состояния	М	Меньшая устойчивость характеристик соматического состояния.	Активизация соматических функций. Сдвиг в сторону симпатикотонии.	Дезорганизация соматических функций
	Ж	Устойчивая сохранность характеристик соматического состояния	Активизация соматических функций менее выражена симпатикотония	Менее выраженная дезорганизация соматических функций
Общая оценка состояния	М	Ощущение психического комфорта	Ощущение подъема, мобилизованности, готовности к работе	Ощущение физического дискомфорта. Менее выражен психический дискомфорт
	Ж	Ощущение психического комфорта	Ощущение подъема, мобилизованности, готовности к работе	Ощущение физического дискомфорта. Менее выражен физический дискомфорт

Приложение Г

ИДИКС

Таблица Г.1 – Результаты тестирования по методике ИДИКС

ФИО	Пол	возраст	Условия и организация труда	Субъективная оценка профессиональной ситуации	Вознаграждение за труд и социальный климат	Переживание острого стресса	Переживание хронического стресса	Личностные и поведенческие деформации	Общий индекс стресса	Шкала социальной желательности
А.И.И.	ж	43	60,27	55,91	47,71	46,18	49,02	48,14	51,19	46,22
А.Ю.Г.	ж	35	35,93	52,67	42,47	44,65	47,61	42,19	42,97	46,22
Б.А.М.	ж	36	56,95	60,23	49,81	50,79	58,18	42,19	54,77	46,22
Б.М.В.	ж	36	39,25	67,79	50,86	50,02	50,43	46,95	51,40	37,58
Б.З.И.	ж	50	46,99	58,07	51,91	50,79	46,20	42,19	49,29	37,58
Б.Л.Н.	ж	36	34,82	56,99	41,42	46,18	44,79	42,19	42,97	60,63
В.Л.С.	ж	35	62,48	64,55	57,16	69,99	68,75	66,00	70,79	57,75
В.И.В.	ж	40	62,48	55,91	52,96	40,81	53,95	51,71	53,30	43,34
Г.В.В.	ж	41	33,72	56,99	48,76	43,88	56,07	50,52	48,45	28,93
Г.З.М.	ж	25	46,99	47,27	46,66	46,95	48,32	45,76	46,34	75,04
Г.Е.В.	ж	35	34,82	62,39	47,71	47,72	50,43	43,38	47,61	40,46
Г.Г.С.	ж	40	38,14	63,47	50,86	55,40	45,50	42,19	49,50	51,99
Г.С.А.	ж	41	46,99	64,55	51,91	51,56	52,54	46,95	53,51	31,82
Д.Т.В.	ж	44	70,22	55,91	52,96	69,99	70,87	58,86	69,10	43,34
Д.В.В.	ж	42	52,52	64,55	47,71	56,17	46,91	44,57	52,88	49,11
Д.О.В.	ж	48	42,57	63,47	52,96	43,11	42,68	43,38	46,77	40,46
Д.Л.В.	ж	61	37,04	54,83	40,37	45,41	40,56	36,24	40,23	54,87
Д.Е.А.	ж	43	24,87	65,63	48,76	42,34	42,68	33,86	41,08	43,34
Д.Ю.В.	ж	39	42,57	53,75	46,66	46,95	41,97	45,76	44,87	43,34
Е.Е.С.	ж	46	49,20	60,23	52,96	51,56	51,13	38,62	51,40	34,70
Ж.Т.В.	ж	39	29,29	55,91	39,32	40,04	51,84	38,62	41,08	54,87
И.Э.С.	ж	35	39,25	59,15	44,56	48,49	49,02	38,62	46,13	43,34
И.В.Г.	ж	27	30,40	54,83	46,66	53,10	58,18	50,52	50,14	43,34
И.Д.К.	ж	40	68,01	67,79	58,21	46,18	49,02	52,90	57,93	46,22
К.Д.А.	ж	29	28,19	62,39	48,76	47,72	38,45	33,86	41,29	51,99
К.О.М.	ж	40	49,20	61,31	44,56	45,41	39,86	36,24	44,45	60,63
К.О.Н.	ж	25	28,19	55,91	41,42	44,65	46,91	39,81	41,29	66,40
К.Л.А.	ж	37	33,72	54,83	44,56	49,25	39,86	36,24	41,29	63,52
К.О.Ю.	ж	41	30,40	56,99	46,66	47,72	57,48	51,71	49,08	43,34
К.М.В.	ж	37	56,95	60,23	49,81	50,79	54,66	42,19	53,72	49,11
Л.О.И.	ж	46	37,04	65,63	48,76	54,63	51,84	48,14	52,03	57,75
М.И.В.	ж	58	51,42	56,99	46,66	43,88	44,09	36,24	45,29	75,04
М.О.М.	ж	42	37,04	62,39	47,71	45,41	50,43	49,33	48,45	57,75

Продолжение Приложения Г

Продолжение таблицы Г.1

ФИО	Пол	возраст	Условия и организация труда	Субъективная оценка профессиональной деятельности	Вознаграждение за труд и социальный климат	Переживание острого стресса	Переживание хронического стресса	Личностные и поведенческие деформации	Общий индекс стресса	Шкала социальной желательности
М.А.К.	ж	45	46,99	66,71	48,76	62,31	62,41	50,52	59,83	34,70
М.С.И.	ж	51	40,35	69,95	46,66	52,33	53,25	49,33	53,09	17,41
Н.Е.А.	ж	48	44,78	58,07	46,66	43,11	37,74	39,81	42,76	89,45
Н.О.В.	ж	42	41,46	58,07	47,71	46,18	46,91	41,00	46,13	86,57
П.Н.А.	ж	47	46,99	60,23	59,25	50,79	55,36	46,95	54,77	40,46
П.Н.В.	ж	31	52,52	63,47	55,06	46,18	51,13	41,00	52,03	37,58
П.С.С.	ж	25	51,42	58,07	49,81	50,79	51,13	36,24	50,14	49,11
П.А.В.	ж	38	42,57	61,31	51,91	45,41	43,38	36,24	45,71	60,63
Р.Ю.Д.	ж	26	33,72	55,91	45,61	46,18	39,86	36,24	40,87	63,52
С.О.Ю.	ж	37	45,88	58,07	46,66	53,86	56,77	51,71	53,72	37,58
С.А.Н.	ж	39	42,57	63,47	48,76	56,94	41,97	41,00	49,08	60,63
С.С.С.	ж	40	42,57	64,55	48,76	56,94	61,71	50,52	56,88	43,34
С.Е.Н.	ж	38	44,78	60,23	54,01	84,59	76,50	64,81	72,05	46,22
С.М.С.	ж	38	62,48	61,31	47,71	52,33	48,32	48,14	54,14	46,22
Ф.Т.А.	ж	38	34,82	56,99	46,66	43,88	46,20	48,14	44,87	75,04
Х.А.Ю.	ж	31	29,29	58,07	40,37	44,65	38,45	33,86	38,13	51,99
Ц.Е.Е.	ж	36	38,14	56,99	46,66	43,88	46,20	48,14	45,50	75,04
Ш.Т.А.	ж	43	27,08	63,47	48,76	42,34	42,68	33,86	41,08	43,34
П.Н.В.	ж	31	68,01	67,79	58,21	46,18	49,02	52,90	57,93	46,22
П.С.С.	ж	25	60,27	55,91	47,71	46,18	49,02	48,14	51,19	46,22
П.А.В.	ж	38	35,93	52,67	42,47	44,65	47,61	42,19	42,97	46,22
Р.Ю.Д.	ж	26	56,95	60,23	49,81	50,79	58,18	42,19	54,77	46,22
С.О.Ю.	ж	37	39,25	67,79	50,86	50,02	50,43	46,95	51,40	37,58
С.А.Н.	ж	39	46,99	58,07	51,91	50,79	46,20	42,19	49,29	37,58
С.С.С.	ж	40	34,82	56,99	41,42	46,18	44,79	42,19	42,97	60,63
С.Е.Н.	ж	38	62,48	64,55	57,16	69,99	68,75	66,00	70,79	57,75
С.М.С.	ж	38	62,48	55,91	52,96	40,81	53,95	51,71	53,30	43,34
Ф.Т.А.	ж	38	33,72	56,99	48,76	43,88	56,07	50,52	48,45	28,93
Х.А.Ю.	ж	31	46,99	47,27	46,66	46,95	48,32	45,76	46,34	75,04
Ц.Е.Е.	ж	36	34,82	62,39	47,71	47,72	50,43	43,38	47,61	40,46
Ш.Т.А.	ж	43	38,14	63,47	50,86	55,40	45,50	42,19	49,50	51,99

Приложение Д

Результаты диагностики по методике ДОРС

Таблица Д.1 – Результаты диагностики по методике ДОРС

ФИО	Пол	Возраст	Утомление				Монотония				Психическое пресыщение				Напряженность и стресс				Среднее значение индекса ДОРС
			Низкий	Умеренный	Выраженный	Высокий	Низкий	Умеренный	Выраженный	Высокий	Низкий	Умеренный	Выраженный	Высокий	Низкий	Умеренный	Выраженный	Высокий	
А.И.И.	ж	43			25			23					27				25		25
А.Ю.Г.	ж	35		19					25			24					28		24
Б.А.М.	ж	36		22					27				26				29		26
Б.М.В.	ж	36		21					26				25				28		25
Б.З.И.	ж	50		18					27				27				28		25
Б.Л.Н.	ж	36	13				13					17				17			15
В.Л.С.	ж	35			29				30				30					39	32
В.И.В.	ж	40	16				16							34				34	25
Г.В.В.	ж	41		24					26				28				26		26
Г.З.М.	ж	25	12				13					18					25		17
Г.Е.В.	ж	35		24				23					30					31	27
Г.Г.С.	ж	40		20				24					28				28		25
Г.С.А.	ж	41			27				30				26				29		28
Д.Т.В.	ж	44		22					25				29				28		26
Д.В.В.	ж	42			29			24					30					33	29
Д.О.В.	ж	48		18				24				17				18			23
Д.Л.В.	ж	61		21					29			24					26		25
Д.Е.А.	ж	43		17			12				13				14				14
Д.Ю.В.	ж	39			29				25				28					32	31
Е.Е.С.	ж	46			27				26					31				31	28
Ж.Т.В.	ж	39	16						25				25				26		23
И.Э.С.	ж	35	15				9							31		17			19
И.В.Г.	ж	27		23					27				28				26		26
И.Д.К.	ж	40			27				30					33				34	31
К.Д.А.	ж	29	8				8				15					17			12
К.О.М.	ж	40	11							31				31				31	26
К.О.Н.	ж	25		17				17			9				9				13
К.Л.А.	ж	37	12				8						25		11				14
К.О.Ю.	ж	41		17				21						31				31	25
К.М.В.	ж	37	9						25			17					25		19
Л.О.И.	ж	46			25				28					33				34	30

Продолжение Приложения Д

Продолжение таблицы Д.1

ФИО	Пол	Возраст	Утомление				Монотония				Психическое пресыщение				Напряженность и стресс				Среднее значение индекса ДОРС
			Низкий	Умеренный	Выраженный	Высокий	Низкий	Умеренный	Выраженный	Высокий	Низкий	Умеренный	Выраженный	Высокий	Низкий	Умеренный	Выраженный	Высокий	
М.И.В.	ж	58		18				18						31			25		23
М.О.М	ж	42			25				25					31			27		27
М.А.К.	ж	45		17				17					25				25		21
М.С.И.	ж	51		21					25					31				31	27
Н.Е.А.	ж	48	16				16							36		24			23
Н.О.В.	ж	42			26				25					32				33	29
П.Г.Ф.	ж	54		24			16							36		24			25
П.Н.А.	ж	47				33			30					35			30		32
П.Н.В.	ж	31		21					25					31			27		26
П.С.С.	ж	25	14				8						25				25		18
П.А.В.	ж	38	11				9					17			12				15
Р.Ю.Д.	ж	26		19					25					31			25		25
С.О.Ю.	ж	37		23						31				31				31	29
С.А.Н.	ж	39		17					25					32			26		25
С.С.С.	ж	40			29				30					39			30		32
С.Е.Н.	ж	38			28			19					27			24			28
С.М.С.	ж	38	15							31			25				25		24
Ф.Т.А.	ж	38		17						31	15					17			20
Х.А.Ю.	ж	31		22					25				26				27		25
Ц.Е.Е.	ж	36		23					26				27				28		26
Ш.Т.А.	ж	43		17			8					22				21			17
От общего количества человек/ %			13 25	26 50	12 23	1 2	12 23	10 19	26 50	4 8	4 8	8 15	21 40	19 37	4 8	9 17	26 50	13 25	

Приложение Е

Результаты диагностики по методике «Самооценка психического состояния»

Таблица Е.1 – Результаты диагностики по методике «Самооценка психического состояния»

ФИО	Пол	Возраст	Тревожность			Фрустрация			Агрессия			Ригидность			Среднее значение индекса самооценки психического состояния
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	
А.И.И.	ж	43		10			12		7			7			9
А.Ю.Г.	ж	35		13				16		13			10		13
Б.А.М.	ж	36			15		14			12			11		13
Б.М.В.	ж	36		14			13			14			11		13
Б.З.И.	ж	50			17		13			10				16	14
Б.Л.Н.	ж	36	6				8			8		6			7
В.Л.С.	ж	35			19			19			19			19	19
В.И.В.	ж	40			16			15		14				19	16
Г.В.В.	ж	41		14				18		14				18	16
Г.З.М.	ж	25		13			13			12			14		13
Г.Е.В.	ж	35	7			7			7			7			7
Г.Г.С.	ж	40		13			10			11			14		12
Г.С.А.	ж	41			19			18			16			19	18
Д.Т.В.	ж	44			18		14				16			16	16
Д.В.В.	ж	42			20		14				18			20	18
Д.О.В.	ж	48		13			11			10			14		12
Д.Л.В.	ж	61	7			7			7			7			7
Д.Е.А.	ж	43		14			12			13			13		13
Д.Ю.В.	ж	39	6			7				8		7			7
Е.Е.С.	ж	46		9				18			15		14		14
Ж.Т.В.	ж	39		12			14			12			14		13
И.Э.С.	ж	35	5			7			6				10		7
И.В.Г.	ж	27		14				18		14				18	16
И.Д.К.	ж	40			19			18			17			18	18
К.Д.А.	ж	29	7				14			12				15	12
К.О.М.	ж	40	6			5				9			8		7
К.О.Н.	ж	25	6				9			8		5			7
К.Л.А.	ж	37		10			10		4			4			7
К.О.Ю.	ж	41		12			11				17			16	14
К.М.В.	ж	37		9			12				15			16	13
Л.О.И.	ж	46		11			14			10			9		11
М.И.В.	ж	58		9			14			13			12		12
М.О.М.	ж	42			15			17		8			12		13
М.А.К.	ж	45			19			18		12		7			14
М.С.И.	ж	51		9				16		14			13		13
Н.Е.А.	ж	48		10			9			13			12		11
Н.О.В.	ж	42		12			14				15	7			12
П.Н.А.	ж	47			18			16		12				18	16

Продолжение Приложения Е

Продолжение таблицы Е.1

ФИО	Пол	Возраст	Тревожность			Фрустрация			Агрессия			Ригидность			Среднее значение индекса самооценки психического состояния
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	
П.Г.Ф.	ж	54			15		13			12			12		13
П.Н.В.	ж	31		16			17			14			9		14
П.С.С.	ж	25		8		6			6				8		7
П.А.В.	ж	38	4			5				10			9		7
Р.Ю.Д.	ж	26			15			15		12			14		14
С.О.Ю.	ж	37	7			4				8			9		7
С.А.Н.	ж	39		14			12				16		14		14
С.С.С.	ж	40		10				16			18		12		14
С.Е.Н.	ж	38		10			13			14			11		12
С.М.С.	ж	38		12			14			12			14		13
Ф.Т.А.	ж	38	5			7				8			8		7
Х.А.Ю.	ж	31		14			12				18		12		14
Ц.Е.Е.	ж	36		10			11			11			12		11
Ш.Т.А.	ж	43			16			20		14			14		16
От общего количества человек/ %			11 21	27 52	14 27	9 17	28 54	15 29	6 12	34 65	12 23	8 15	30 58	11 21	

Приложение Ж

Результаты диагностики НПН

Таблица Ж.1 – Результаты диагностики по опроснику Н. А. Немчина нервно-психическое напряжение (НПН)

ФИО	Пол	Возраст	Слабая	Умеренная	Чрезмерная
А.И.И.	ж	43		51	
А.Ю.Г.	ж	35		51	
Б.А.М.	ж	36			71
Б.М.В	ж	36		58	
Б.З.И.	ж	50		55	
Б.Л.Н.	ж	36	50		
В.Л.С	ж	35			71
В.И.В.	ж	40		62	
Г.В.В.	ж	41		61	
Г.З.М.	ж	25		55	
Г.Е.В.	ж	35		51	
Г.Г.С.	ж	40		55	
Г.С.А.	ж	41			71
Д.Т.В.	ж	44			72
Д.В.В.	ж	42		62	
Д.О.В.	ж	48		51	
Д.Л.В.	ж	61		53	
Д.Е.А.	ж	43		52	
Д.Ю.В.	ж	39		51	
Е.Е.С.	ж	46		59	
Ж.Т.В.	ж	39		51	
И.Э.С.	ж	35		51	
И.В.Г.	ж	27		55	
И.Д.К.	ж	40			75
К.Д.А.	ж	29	47		
К.О.М.	ж	40		52	
К.О.Н.	ж	25	47		
К.Л.А.	ж	37		60	
К.О.Ю.	ж	41		69	
К.М.В.	ж	37		57	
Л.О.И.	ж	46		52	
М.И.В.	ж	58		61	
М.О.М	ж	42		57	
М.А.К.	ж	45		52	
М.С.И.	ж	51		51	
Н.Е.А.	ж	48		51	
Н.О.В.	ж	42		51	
П.Н.А.	ж	47		63	
П.Г.Ф.	ж	54		58	

Продолжение Приложения Ж

Продолжение таблицы Ж.1

ФИО	Пол	Возраст	Слабая	Умеренная	Чрезмерная
П.Н.В.	ж	31		52	
П.С.С.	ж	25	47		
П.А.В.	ж	38	35		
Р.Ю.Д.	ж	26		61	
С.О.Ю	ж	37		51	
С.А.Н.	ж	39			71
С.С.С.	ж	40			72
С.Е.Н.	ж	38		55	
С.М.С.	ж	38		51	
Ф.Т.А.	ж	38	35		
Х.А.Ю.	ж	31		52	
Ц.Е.Е.	ж	36		51	
Ш.Т.А.	ж	43			71
От общего количества человек/ %			6 12	38 73	8 15

Приложение 3

Программа профилактики

Таблица 3.1 – Программа профилактики профессионального стресса «Путь к спокойствию»

Кол-во часов	Методы активности	Тема
Первая неделя		
Первый день «Понимание профессионального стресса» Цель: осознание природы и источника профессионального стресса, а также понимания его влияния на жизни и работоспособность.		
1ч. 30м.	Мини–лекция	Что такое профессиональный стресс? Определение, виды и причины стресса.
	Практическое занятие	Повышение самооценки и принятия себя
	Упражнения	Оценка уровня стресса с помощью опросника.
Второй день «Физиология стресса» Цель: фокусирование на углубленном понимании физиологических и психологических механизмов стресса и его влияния на организм.		
1ч. 30м.	Мини–лекция	Как стресс воздействует на организм. Психосоматические расстройства.
	Практическое занятие	Аутотренинг «Зарядка тела и духа»
	Упражнения	Тест «Соматическая реакция на стресс»
Вторая неделя «Техники управления стрессом»		
Третий день «Когнитивные методы» Цель: предоставление участникам инструменты для активного управления своими мыслями, что позволит им снизить уровень стресса и повысить общее психологическое благополучие.		
1ч. 30м.	Мини–лекция	Основы когнитивно-поведенческой терапии
	Практическое занятие	Укрепление отношений
	Упражнение	Идентификация негативных мыслей и работа над их изменением на позитивные Обмен примерами изменения негативного мышления.
Четвертый день «Практика релаксации» Цель: развитие у участников навыков, связанных с расслаблением и осознанностью.		
1ч. 30 м.	Мини–лекция	Прогрессивная мышечная релаксация
	Практическое занятие	Обучение методам прогрессивной мышечной релаксации
	Обсуждение	Поделиться ощущениями и эффектами после практики.
Третья неделя «Работа с эмоциями и социальная поддержка»		
Пятый день «Эмоциональная грамотность» Цель: Развитие уверенности участников в распознавании, выражении и управлении своими эмоциями		
1ч. 30м.	Мини–лекция	Как понимать и управлять своими эмоциями.

Продолжение Приложения 3

Продолжение таблицы 3.1

Кол-во часов	Методы активности	Тема
	Упражнение	Освобождение от чувства вины и стыда
	Обсуждение	Как эмоции влияют на поведение и принятие решений.
Шестой день «Значение социальной поддержки»		
Цель: осознании и понимании роли социальной поддержки в жизни человека и в обеспечении психологического благополучия.		
1ч. 30м.	Мини-лекция	Роль поддерживающих отношений в управлении стрессом.
	Групповая работа	Определение круга поддержки и способов его укрепления.
	Упражнение	Ролевые игры для отработки навыков активного слушания.
Четвертая неделя «Работа с эмоциями и социальная поддержка»		
Седьмой день «Развитие устойчивости»		
Цели: укрепление способностей личности справляться с трудностями, адаптироваться к изменениям и восстанавливаться после неудач.		
1ч. 30м.	Мини-лекция	Что такое психологическая устойчивость и как ее развивать.
	Упражнение:	Определение личных ресурсов и стратегий их использования в стрессовых ситуациях.
	Обсуждение	Как применять устойчивость в повседневной жизни.
Восьмой день «Создание долгосрочной стратегии»		
Цель: достижение личных и профессиональных целей.		
1ч. 30м.	Практическое занятие	Создание личного плана по управлению стрессом.
	Дискуссия	Управление стрессом, тревожностью и гневом..
	Заключительное упражнение	Групповая рефлексия о пройденном курсе, обмен впечатлениями и рекомендациями.