

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 психологического здоровья учителей

Обучающийся

М.С. Дмитренко

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Научный

руководитель

д-р пед. наук, доцент О.П. Денисова

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

Тольятти 2025

## Оглавление

|                                                                                                                                                         |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Введение.....                                                                                                                                           | 3  |
| Глава 1 Теоретические основы изучения профессионального стресса у учителей.....                                                                         | 10 |
| 1.1 Понятие профессионального стресса: основные причины и проявления.....                                                                               | 10 |
| 1.2 Обзор исследований и методов профилактики профессионального стресса у педагогов.....                                                                | 20 |
| 1.3 Психологическое здоровье личности: теоретические основы, структурные компоненты и роль коммуникативной компетентности.....                          | 27 |
| 1.4 Роль коммуникативных навыков в управлении профессиональным стрессом.....                                                                            | 34 |
| Глава 2 Эмпирическое исследование влияния профессионального стресса на психологическое здоровье учителей .....                                          | 41 |
| 2.1 Организация и методы эмпирического исследования .....                                                                                               | 41 |
| 2.2 Описание результатов эмпирического исследования .....                                                                                               | 46 |
| 2.3 Определение корреляционных связей между показателями уровня профессионального стресса, коммуникативных компетенций и психологического здоровья..... | 54 |
| 2.4 Рекомендации по повышению коммуникативной компетенции и снижению профессионального стресса .....                                                    | 61 |
| Заключение .....                                                                                                                                        | 68 |
| Список используемых источников .....                                                                                                                    | 71 |

## **Введение**

Профессиональный стресс среди учителей является одной из наиболее актуальных проблем современной системы образования. Высокая интенсивность рабочих нагрузок, необходимость справляться с многочисленными обязанностями и адаптироваться к постоянно меняющимся требованиям приводят к тому, что учителя сталкиваются с серьезными трудностями, влияющими на их физическое и психоэмоциональное состояние. Такие факторы, как недостаток времени на отдых, постоянное давление со стороны администрации и родителей, а также необходимость поддерживать высокую мотивацию учеников, могут значительно снижать эффективность педагогической деятельности и негативно сказываться на общем состоянии здоровья преподавателей.

Современная образовательная среда характеризуется множеством вызовов, связанных с внедрением новых технологий, изменением учебных программ и необходимостью адаптации к новым формам обучения. Все эти изменения требуют от учителей высокой степени гибкости и готовности к постоянному профессиональному развитию. Однако при этом возрастает и уровень стресса, поскольку многие преподаватели чувствуют себя перегруженными новыми требованиями и ожиданиями.

Психологические последствия профессионального стресса у учителей могут проявляться в виде повышенной тревожности, депрессии, хронической усталости и снижения мотивации к работе. В результате снижается качество преподавания, что, в свою очередь, отражается на успеваемости учащихся и общей атмосфере в школе. Поэтому вопросы психического здоровья и благополучия учителей становятся все более важными в контексте повышения качества образовательного процесса.

Теоретические исследования показывают, что профессиональный стресс имеет сложную природу и множество источников. Одним из ключевых факторов является высокая нагрузка на учителей, связанная с большим

количеством административных обязанностей, подготовкой к урокам и внеклассной работой. Другой важный источник стресса – это межличностные конфликты, возникающие в процессе взаимодействия с учениками, родителями и коллегами. Наконец, стресс может усиливаться под влиянием внешних факторов, таких как реформы в образовании и изменения в законодательной базе.

Анализируя причины и последствия профессионального стресса, исследователи обращают внимание на интересное противоречие. С одной стороны, высокий уровень стресса может приводить к ухудшению коммуникативных навыков, затрудняя общение с учениками и коллегами и тем самым усугубляя стрессовую ситуацию. С другой стороны, хорошо развитые коммуникативные способности позволяют учителям лучше справляться с конфликтами и сложными ситуациями, уменьшая воздействие стресса и повышая общую эффективность работы.

Таким образом, понимание природы профессионального стресса и его влияния на работу учителей открывает возможности для разработки стратегий поддержки и улучшения условий труда. Развитие коммуникативных навыков и создание благоприятной психологической атмосферы в образовательных учреждениях могут стать ключевыми элементами в борьбе с профессиональным стрессом и повышении качества образовательного процесса.

Цель исследования заключается в исследовании взаимосвязи профессионального стресса и психологического здоровья учителей и определении роли коммуникативных навыков в снижении уровня стресса.

Задачи:

- изучить понятие профессионального стресса и его виды;
- изучить современные подходы к исследованию профессионального стресса и психологического здоровья учителей;
- изучить механизмы воздействия стресса на психологическое здоровье;

- изучить роль коммуникативных навыков в управлении профессиональным стрессом;
- разработать методологию исследования: выборка, инструменты и процедуры сбора данных по уровню профессионального стресса у учителей;
- определить зависимость между уровнями профессионального стресса и коммуникативными навыками учителей;
- провести статистическую обработку результатов исследования;
- разработать стратегии и программы повышения стрессоустойчивости.

Объект исследования – профессиональный стресс у учителей.

Предмет исследования – взаимосвязь профессионального стресса и психологического здоровья учителей и роль коммуникативных навыков в снижении уровня стресса.

Гипотеза:

- существует взаимосвязь между уровнем профессионального стресса и психологическим здоровьем учителей;
- существует взаимосвязь между уровнем профессионального стресса и коммуникативными и социальными навыками;
- существует взаимосвязь между коммуникативными компетенциями и эмоциональным, социальным и психологическим благополучием учителей, а также их общим психологическим здоровьем.

Эмпирическая база исследования: Исследование проводилось на базе Муниципального общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №38 имени Героя России В.А. Дорохина г.Симферополя. В исследовании принимали участие 41 человек (в возрасте 22-67 лет).

Новизна исследования:

Систематизация и уточнение понятийного аппарата профессионального стресса, а также в выделении и классификации его видов с учетом

современных исследований и практических наблюдений в области психологии труда.

Выявление специфических факторов профессиональной деятельности учителей, которые способствуют возникновению психологического напряжения.

Разработка и апробация методологии исследования, включающей уникальную выборку учителей.

Разработка и предложение новых стратегий и программ повышения стрессоустойчивости учителей, основанных на результатах проведенного исследования. Впервые предложена программа по отработке коммуникативных навыков учителей для региона, в котором проводится исследование.

Теоретическая значимость исследования заключается в расширении существующих знаний о механизмах воздействия профессионального стресса на психологическое здоровье учителей. Исследование предлагает новые подходы к пониманию влияния различных факторов на уровень стресса и психологическое состояние учителей. Результаты исследования могут быть использованы для разработки новых методов диагностики и лечения профессионального стресса, а также для создания программ повышения стрессоустойчивости среди учителей.

Практическая значимость работы заключается в следующем:

- исследование предоставляет научно обоснованные рекомендации по снижению уровня профессионального стресса у учителей. Эти рекомендации могут быть внедрены в образовательные учреждения для улучшения рабочего климата и повышения эффективности педагогической деятельности;

- результаты исследования помогут выявить ранние признаки эмоционального выгорания у педагогов и принять своевременные меры для его предотвращения. Это будет способствовать сохранению

профессионального долголетия учителей и поддержанию их психологического здоровья;

- материалы исследования могут быть использованы для разработки обучающих программ и тренингов, направленных на повышение коммуникативных навыков и стрессоустойчивости учителей. Такие программы будут способствовать профессиональному росту педагогов и улучшению их адаптационных возможностей;

- внедрение результатов исследования в практику образовательных учреждений поможет создать более комфортные условия для работы учителей, что, в свою очередь, положительно скажется на общем образовательном процессе и успеваемости учащихся.

Достоверность и обоснованность результатов исследования обосновывались использованием надежных и валидных методик сбора данных. Кроме того, был проведен статистический анализ данных, что позволило выявить закономерности и связи между различными параметрами. Также учитывалась репрезентативность выборки участников исследования, что обеспечивает возможность распространения полученных результатов на более широкую аудиторию. Кроме того, методы математико-статистической обработки данных обеспечивают научную строгость и достоверность выводов, что делает их ценным инструментом для принятия управленческих решений в сфере образования. Таким образом, применение этих методов способствует созданию эффективных мер по поддержке учителей и улучшению качества образовательного процесса.

Личное участие автора в организации и проведении исследования заключалось в разработке методологии исследования, выборе инструментов и процедур сбора данных, анализе полученной информации и разработке рекомендаций по повышению стрессоустойчивости учителей. Автор также принимал активное участие в проведении анкетирования, тестирования и наблюдений, что позволило собрать качественные и достоверные данные для дальнейшего анализа. Так же была опубликована статья «Роль

коммуникативных навыков в снижении профессионального стресса у учителей» [8].

На защиту выносятся следующие положения:

- профессиональный стресс является значимым фактором, негативно влияющим на психологическое здоровье учителей, снижая их эмоциональную устойчивость и вызывая психосоматические расстройства;
- развитие коммуникативных навыков у учителей способствует повышению их стрессоустойчивости, что ведет к снижению уровня профессионального стресса и улучшению психологического здоровья;
- основные факторы риска, способствующие возникновению профессионального стресса у учителей, включают высокую рабочую нагрузку, недостаток поддержки со стороны администрации и коллег, а также конфликтные ситуации с учениками и их родителями;
- разработанные и внедренные программы по развитию коммуникативных навыков и повышению стрессоустойчивости уникальны в контексте поддержки учителей в данном регионе.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

- работы посвященные определению понятия и модели стресса (Г. Селье, Р. Лазарус, С. Фолкман);
- исследования профессионального стресса (С.Ш. Батырова, И.В Брынза, П.Б. Ворр, Д. Гринберг, А.Н. Занковский, К. Купер, Е.Ю. Леонова, В.Е. Петров, Т.М. Поляннюк, Т.В. Христидис);
- исследования профессионального стресса у педагогов (И.К. Шац, А.О. Бонкина, А.А. Артемьева, А.С. Самарина, О.А. Петрова, Н.Л. Шкабарина);
- исследование в области психологии здоровья (И.В. Дубровина, А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Рифф, В.А. Ананьев, А.А. Скорынина);
- исследования в области коммуникативных компетенций, в том числе у педагогов (Т.В. Скутина, Р.М. Хусаинова).

#### Методы исследования:

Теоретические методы включают в себя анализ и обобщение данных из научных и литературных источников, касающихся вопросов стресса, профессионального стресса и профессионального здоровья, в том числе среди учителей

#### Эмпирические методы:

- коммуникативная и социальная компетентность, КОСКОМ (Автор: В.Н. Куницына (2001)) [13];
- оценка профессионального стресса (Автор: С. Weiman (1978) Перевод: Л. Гительман, М. Потапова (2002) [6]
- спектр психологического здоровья, МНС (Автор: С. Keyes (2002) Адаптация: Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев (2020) [19]
- анкетирование позволило собрать данные о поле, возрасте, стаже профессиональной деятельности;
- методы математико-статистической обработки данных, включая описательную статистику и корреляционный анализ с использованием коэффициента корреляции Спирмена.

## **Глава 1 Теоретические основы изучения профессионального стресса у учителей**

### **1.1 Понятие профессионального стресса: основные причины и проявления**

Профессиональный стресс является частью более общего понятия стресса. Основатель теории стресса, Ганс Селье, давал следующее определение этому термину: «Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование» [22, с.8]. Согласно его концепции, стресс может быть вызван различными факторами, такими как физические угрозы, эмоциональные переживания, социальные ситуации и профессиональные обязанности.

Большую научную ценность, в контексте нашей работы, имеет теория Ричарда Лазаруса, основанная на когнитивной модели психологического стресса, согласно которой стресс не является непосредственным результатом какого-либо события или ситуации, а формируется на основе интерпретации и оценки этого события самим человеком [15]. Ключевыми компонентами модели Лазаруса выступают два этапа оценки:

- на первом этапе, первичной оценке, человек определяет значимость происходящего для своего благополучия. В зависимости от индивидуальных особенностей восприятия, событие может быть расценено как незначимое, позитивное или угрожающее;
- вторичный этап оценки включает анализ доступных ресурсов и стратегий для преодоления возникшей ситуации. Именно на этом этапе человек принимает решение о том, какими способами ему лучше всего отреагировать на стрессор, будь то привлечение социальной поддержки, попытка изменить обстоятельства или использование других механизмов совладания.

Модель Лазаруса выделяет субъективность восприятия стресса, подчеркивая, что одинаковые стрессоры могут вызывать совершенно разные реакции у разных людей. В этом контексте особую роль играют индивидуальный опыт, убеждения и ценности человека.

Трансактная теория стресса и копинга, разработанная Ричардом Лазарусом уже в соавторстве с Сьюзен Фолкман [33], представляет собой интегративную концепцию, в которой стресс понимается как процесс взаимодействия между организмом и окружающей средой. В основе этой теории лежит идея о том, что стресс является не просто физиологической реакцией или психологическим состоянием, а результатом динамической оценки и адаптации, обусловленной взаимодействием индивида с внешними факторами.

Ключевым элементом этой теории является когнитивная оценка, которая выполняет роль посредника между стрессовой реакцией и копингом. Когнитивная оценка представляет собой немедленную интуитивную реакцию человека на внешний раздражитель, который воспринимается как потенциально угрожающий. Этот процесс включает первичную оценку, в ходе которой определяется, является ли ситуация угрозой, вызовом или потерей, а также вторичную оценку, касающуюся анализа доступных ресурсов и возможностей для изменения ситуации в свою пользу.

Копинг, согласно исследованиям Лазаруса и Фолкман, представляет собой важный психологический процесс, который исполняет две ключевые функции в нашем повседневном опыте. Первая функция заключается в изменении объективных условий, которые являются источником стресса, позволяя человеку активно воздействовать на обстоятельства, способствующие возникновению неприятных эмоций. Эта функция направлена на то, чтобы устранить или минимизировать влияние стрессоров и создать более благоприятные условия для жизни и работы.

Вторая функция копинга включает в себя управление эмоциональным состоянием, которое возникает в ответ на стрессовые ситуации. Это

управление может быть критически важным, поскольку эмоциональные реакции, связанные со стрессом, могут оказывать значительное влияние на общее психическое здоровье и благополучие человека.

В связи с этой двойной природой копинга выделяются два основных типа копинг-стратегий. Первая – это проблемно-ориентированное совладание. Эта стратегия направлена на активное устранение или изменение тех факторов, которые вызывают стресс. Например, если человек испытывает перегрузку на работе из-за слишком больших объемов задач, он может предпринять шаги для их делегирования или пересмотра сроков выполнения, тем самым снижая нагрузку.

Вторая стратегия – эмоционально-ориентированное совладание. Она сфокусирована на регуляции эмоциональных переживаний, возникающих в ответ на стрессовую ситуацию. В рамках этой стратегии человек может использовать методы, такие как релаксация, медитация или позитивное самоутешение, чтобы уменьшить интенсивность негативных эмоций и повысить свою эмоциональную устойчивость.

Важно отметить, что эти копинг-стратегии могут применяться как по отдельности, так и в комбинации. Выбор конкретной стратегии во многом зависит от природы стрессора, уровня его интенсивности и субъективной оценки ситуации человеком. Например, при остром стрессе, вызванном критической ситуацией на работе, человеку может быть необходимо сразу же использовать проблемно-ориентированное совладание, чтобы разрешить проблему, в то время как в более длительных стрессовых ситуациях он может прибегнуть к эмоционально-ориентированным подходам для того, чтобы справиться с хроническим дискомфортом.

Таким образом, копинг представляет собой многогранный и важный процесс, который помогает людям адаптироваться к стрессовым условиям и поддерживать свое психоэмоциональное здоровье в сложных ситуациях жизни. Одной из важных заслуг авторов теории является разработка диагностического инструмента под названием «Опросник способов

совладания» (Ways of Coping Questionnaire), который позволяет исследовать различные копинг-стратегии и их эффективность. Этот метод стал важным инструментом для изучения стрессовых реакций в различных контекстах, включая профессиональную деятельность, семейные отношения и кризисные ситуации. Теория Лазаруса и Фолкман внесла значительный вклад в развитие психологии стресса, предложив не только объяснение механизмов стресса и копинга, но и практические подходы к их диагностике и управлению.

Теория Лазаруса и Фолкман акцентирует внимание на индивидуальном восприятии и субъективной оценке стрессовой ситуации, что делает её особенно актуальной для анализа профессионального стресса. В рабочих условиях стрессоры часто воспринимаются через призму личного опыта, ожиданий и ресурсов работника. Профессиональная деятельность предполагает множество факторов, которые могут быть интерпретированы как угрозы или вызовы: жесткие сроки, высокая ответственность, межличностные конфликты или нехватка ресурсов.

Профессиональный стресс представляет собой сложное психофизиологическое состояние, которое возникает вследствие несоответствия между предъявляемыми к работнику профессиональными требованиями и его реальными ресурсами для их выполнения. Это состояние характеризуется значительным напряжением нервной системы, а также эмоциональной и физической усталостью, что может привести к серьезным последствиям для здоровья и общего благополучия человека.

Основные проявления профессионального стресса охватывают широкий спектр симптомов, включая снижение работоспособности, ухудшение концентрации внимания, повышенную раздражительность, тревожность и даже депрессивные состояния. Кроме того, он может негативно сказываться на качестве сна, аппетите и общем физическом состоянии организма.

Важно отметить, что профессиональное выгорание является одним из наиболее распространенных последствий хронического стресса на работе. В этом случае человек испытывает полное истощение своих физических и

эмоциональных ресурсов, что приводит к утрате интереса к работе и снижению мотивации.

Согласно Международной классификации болезней (МКБ-10), профессиональный стресс официально признан отдельным расстройством и включен в категорию «Расстройства адаптации» под кодом Z73. Этот код обозначает «Стресс, связанный с трудностями управления своей профессиональной деятельностью» [18], что подчеркивает важность учета данного фактора при оценке состояния здоровья работников.

Таким образом, профессиональная деятельность, особенно связанная с высокими нагрузками и постоянным давлением, требует особого внимания со стороны работодателей и самих сотрудников. Регулярная оценка уровня стресса и своевременное принятие мер по его снижению могут существенно улучшить качество жизни и повысить эффективность труда.

Рассмотрим определения термина профессиональный стресс, в разных научных теориях. Результат обзора представлен в Таблица 1.

Таблица 1 – Определение термина «профессиональный стресс», взгляды разных авторов

| Автор теории  | Определение термина «профессиональный стресс»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| С.Ш. Батырова | Автор дает следующее определение: «профессиональный стресс – преодоление несовершенных условий труда в организации, высокая нагрузка при исполнении трудовых обязанностей на рабочем месте определенной организационной структуры (организации или ее филиалов) и психологическое давление, связанное с поиском новых нестандартных решений в случае применения форс-мажоров» [12, с.201] |

Продолжение таблицы 1

| Автор теории    | Определение термина «профессиональный стресс»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| И.В Брынза.     | Автор дает следующее определение: «...профессиональный стресс (англ. Occupationalstress, workstress, Jobstress, «work-relatedstress) – это напряженное состояние работника, которое возникает под влиянием эмоционально отрицательных и экстремальных факторов при выполнении профессиональной деятельности, подчеркивая его негативное проявление как дистресс» [4].                                                                                                                    |
| П.Б. Ворр       | «Профессиональный стресс возникает из-за нарушений в одном или нескольких из девяти факторов окружающей среды: контроль над событиями, возможность самостоятельно принимать решения, возможность применять профессиональные навыки и умения, предъявляемые требования к сотруднику, безопасность труда, материальное вознаграждение, межличностные отношения в процессе профессиональной деятельности, статус в социальной группе, определенность в выполнении поставленных задач» [13]. |
| Д. Гринберг     | «Профессиональный стресс возникает из-за низкого уровня влияния на ход деятельности и завышенных требований к работе или из-за очень низкого вознаграждения и больших усилий за качественно выполненную работу. Основное внимание уделяется фактору неудовлетворенности работой, зарплатой и условиями работы» [6].                                                                                                                                                                      |
| А.Н. Занковский | « это напряжённое состояние работника, возникающее у него при воздействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов, связанных с выполняемой профессиональной деятельностью» [8].                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| К. Купер        | «Реакция на неблагоприятные условия труда, включая высокие требования, низкий контроль над работой и недостаточную поддержку со стороны коллег и руководства» [14].                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

Продолжение таблицы 1

| Автор теории                  | Определение термина «профессиональный стресс»                                                                                             |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Е.Ю. Леонова                  | «Многообразный феномен, выражающийся в психических и соматических реакциях на напряжённые ситуации в трудовой деятельности человека»[16]. |
| В.Е. Петров и<br>Т.М. Полянюк | «Реакция на сложности, психологически трудные, беспокоящие человека события в его профессиональной деятельности» [30, с. 153].            |

Анализ данных таблицы выявляет ряд общих закономерностей и важных моментов. Многие исследователи считают, что профессиональный стресс формируется под воздействием негативных эмоций и экстремальных условий труда, выражаясь в повышенном напряжении у сотрудников.

Основные источники стресса, указанные в определениях, включают несовершенные условия труда, высокую нагрузку на рабочем месте, психологическое давление, поиск нестандартных решений, низкий уровень влияния на ход деятельности, завышенные требования к работе, низкое вознаграждение, неблагоприятные условия труда, а также сложные и беспокоящие события в профессиональной деятельности.

Многие авторы подчеркивают значимость различных контекстов профессионального стресса, таких как способность контролировать события, свобода принятия решений, использование профессиональных знаний и навыков, предъявляемые требования, условия безопасности, уровень материального вознаграждения, взаимоотношения с коллегами, социальный статус и ясность поставленных задач. В целом, профессиональный стресс воспринимается как многогранное явление, проявляющееся через психологические и физические реакции на трудовые нагрузки, при этом его интенсивность может значительно изменяться в зависимости от широкого спектра факторов, включая особенности работы, организационную структуру и условия труда.

Автор статьи «Анализ общих и специфических причин профессионального стресса у педагогов» [29] Шац И.К. выделяет три группы факторов, вызывающих стресс: общие, производственные и специфические профессиональные.

Общие факторы включают в себя низкий социальный статус, маленькую зарплату, неудобные условия труда, неопределенность и излишнюю бюрократию.

Производственные факторы связаны с рабочими условиями и включают в себя ролевой конфликт, нереалистично высокие притязания, нечеткие служебные обязанности, плохое взаимодействие с руководством, перегрузку и дефицит времени, отсутствие поддержки коллег и конфликты с коллегами.

Специфические профессиональные факторы, представляют для нашего исследования наибольший интерес. Они включают в себя сложности в общении с «трудными» детьми и родителями, недостаточную профессиональную подготовку, плохую коммуникацию и эмоциональное отношение к ученикам.

Статья также затрагивает стресс, возникающий у педагогов в домашних условиях, и предлагает методы его анализа и управления. В заключение автор подчеркивает важность честного и спокойного анализа причин стресса как первого шага к управлению им и улучшению качества жизни.

Рассмотрев концепцию и разновидности профессионального стресса, можно прийти к обоснованному выводу, что он представляет собой состояние повышенного напряжения, которое возникает у сотрудника вследствие влияния негативных эмоций и экстремальных факторов, связанных с выполнением рабочих обязанностей. Профессиональный стресс не является случайной или временной проблемой – он может иметь глубокие причины и серьезные последствия как для отдельного работника, так и для всей команды.

Среди основных источников профессионального стресса можно выделить несколько ключевых факторов. Во-первых, это несовершенные условия труда, которые могут включать в себя как физические аспекты, такие

как шум, загрязнение воздуха или нехватка рабочей площади, так и организационные проблемы, например, недостаток ресурсов или неэффективные рабочие процессы. Высокая нагрузка на работника также играет значительную роль в возникновении стресса, особенно когда объем задач превышает его возможности или когда сроки выполнения слишком жесткие.

Еще одной важной причиной является психологическое давление, которое может исходить как от руководства, так и от коллег. Зачастую работники испытывают стресс из-за завышенных требований, которые налагаются на них, а также из-за недостатка поддержки со стороны окружающих. Эти факторы могут способствовать выработке у работников чувства беспомощности и фрустрации, что в свою очередь усиливает стресс.

Экономический контекст также является важным аспектом, влияющим на уровень стресса у работников. В условиях нестабильной экономики, страха потери рабочего места и нехватки финансирования для организаций работники могут чувствовать себя уязвимыми и подверженными постоянному стрессу.

Дополнительные профессиональные вызовы, характерные для определенных сфер деятельности, действительно могут существенно усиливать уровень стресса у работников. В частности, в образовательной сфере учителя сталкиваются с рядом уникальных трудностей, которые требуют не только высокого уровня профессионализма, но и значительной эмоциональной устойчивости.

Одной из таких трудностей является работа с «трудными» детьми и родителями. Учителя нередко оказываются в ситуациях, требующих умения разрешать конфликты, находить общий язык с разными типами личностей и управлять эмоциями. Эта работа может быть очень выматывающей, особенно если учитель сталкивается с агрессивным поведением или непониманием со стороны учеников или их родителей. Необходимость сохранять спокойствие и профессионализм в подобных обстоятельствах требует больших усилий и может привести к накоплению стресса.

Недостаток профессиональной подготовки или опыта также может создавать дополнительные сложности. Молодым специалистам бывает трудно сразу адаптироваться к требованиям профессии, особенно если они сталкиваются с неожиданными проблемами, такими как отсутствие взаимопонимания с учениками или сложные учебные программы. Отсутствие достаточного опыта может вызывать сомнения в своих силах и способности эффективно решать возникающие задачи, что также ведет к увеличению уровня стресса.

Проблемы в коммуникации, как уже упоминалось ранее, являются еще одним источником стресса. Учитель должен уметь четко и понятно объяснять материал, устанавливать контакт с каждым учеником, а также взаимодействовать с коллегами и администрацией школы. Если возникают трудности в общении, это может привести к недопониманию, конфликтам и, как следствие, усилению стресса.

Эмоциональная вовлеченность в учебный процесс тоже играет важную роль. Учителя часто привязываются к своим ученикам, переживают за их успехи и неудачи, что может оказывать сильное эмоциональное воздействие. Постоянное стремление к достижению высоких результатов и желание помочь каждому ребенку может привести к выгоранию и хроническому стрессу.

Таким образом, профессиональный стресс является многогранным явлением, превращающимся в значительную проблему для работников различных сфер. Понимание его источников и факторов, влияющих на его развитие, может помочь в разработке эффективных стратегий для его предотвращения и нивелирования, что, в свою очередь, повысит не только качество работы, но и общее психоэмоциональное благополучие работников.

## **1.2 Обзор исследований и методов профилактики профессионального стресса у педагогов**

В статье «Исследование стресса в профессиональной деятельности педагогов ДОУ» А.О. Бонкиной, А.А. Артемьевой и А.С. Самариной авторами были представлены следующие эмпирические результаты.

По результатам «теста на определение уровня стресса (по В.Ю. Щербатых), 66,66% педагогов испытывали сильный стресс, 13,33% имели выраженный стресс, еще 13,33% отмечали умеренный стресс, а лишь 6,66% указали на низкий уровень стресса. Что касается результатов по уровню реактивной и личностной тревожности (методика Ч. Спилбергера – Ю. Ханина), то у 66,66% респондентов был выявлен высокий уровень реактивной тревожности, у 40% – высокая личностная тревожность, умеренная реактивная тревожность была отмечена у 26,66%, а умеренная личностная тревожность – у 46,66%. Только 6,66% имеют низкий уровень реактивной тревожности, и 13,33% – низкой личностной тревожности» [2].

Эти результаты указывают на высокую степень стресса и тревожности среди педагогов дошкольного образовательного учреждения, что подтверждает необходимость разработки программ по профилактике и снижению уровня стресса и тревожности в данной профессиональной среде.

В статье Т.В. Христидис «Стратегии преодоления профессионального стресса педагога: от теории к практике» [25], представлен опыт тестирования авторской программы под названием «Стратегии преодоления профессионального стресса» в ходе реализации проекта «Творческие люди» в Московском государственном институте культуры. Слушателями программы стали 60 человек, преимущественно преподаватели вузов, для которых проведено исследование, включающее в себя несколько этапов и методик, направленных на диагностику уровня стресса, тревожности и поведенческих стратегий у педагогов. В исследование была проведена диагностика уровня стресса по опроснику, определяющему склонность к развитию стресса (по

Т.А. Немчину и Тейлору), диагностика состояния стресса (А.О. Прохоров), оценка тревожности по методике Ч.Д. Спилберга. Также был проведен анализ поведенческой регуляции и адаптационных способностей с использованием многоуровневого личностного опросника «Адаптивность» (МЛО-АМ) А.Г. Маклакова и С.В. Чермяниной и определены стратегий преодоления стрессовых ситуаций с помощью методики «Strategies for Coping with Stressful Situations» (SACS) С. Хобфолла (в русскоязычной версии Н. Водопьяновой и Е. Старченковой).

Данные, полученные в результате диагностики уровня стресса у педагогов выглядят следующим образом.

1. Уровень стресса:

У 63% слушателей выявлен высокий уровень стресса, свидетельствующий о состоянии дезадаптации и психологическом дискомфорте. Умеренный уровень стресса обнаружен у 23% слушателей. Только 14% слушателей показали способность эффективно управлять своими эмоциями и демонстрировали низкий уровень стресса.

2. Тревожность:

56% педагогов имели высокий уровень тревожности, что свидетельствует о значительном уровне эмоционального напряжения.

3. Поведенческая регуляция:

Согласно многоуровневому личностному опроснику «Адаптивность» (МЛО-АМ), у 38% преподавателей выявлены низкие показатели поведенческой регуляции, а у 52% – средние показатели нервно-психической устойчивости и поведенческой регуляции. Эти данные говорят о слабых адаптационных способностях, что увеличивает вероятность стресса.

4. Преодоление стрессовых ситуаций. По результатам методики «Strategies for Coping with Stressful Situations» (SACS):

57% слушателей выбрали пассивную стратегию (избегание).

20% использовали асоциальную стратегию (агрессивные реакции, отказ от поиска альтернатив). Только 23% применяли активные и конструктивные стратегии преодоления стресса.

Эти данные свидетельствуют о необходимости разработки и внедрения программ, направленных на снижение уровня стресса и тревожности у педагогов, а также на улучшение их навыков саморегуляции и адаптивных способностей.

В исследовании профессионального стресса у педагогов О.А. Петровой и Н.Л. Шкабариной [21], которое проводилось на базе Государственного учреждения образования «Средняя школа № 4 города Солигорска» в Республике Беларусь были представлены следующие данные:

У 16% испытуемых был обнаружен высокий уровень профессионального стресса, у 44% педагогов – средний уровень, а у 40% специалистов – низкий. По шкале профессионального стресса аналогичные результаты: высокий уровень – у 20%, средний – у 48%, низкий – у 32%. Оценка стрессоустойчивости у педагогов также показала следующие данные: высокая стрессоустойчивость – у 44%, средняя – у 40%, низкая – у 16%.

Таким образом, «наибольшее количество педагогов имеют средний и высокий уровни психологического и профессионального стресса, а также низкий и средний уровни стрессоустойчивости. Эти данные указывают на необходимость разработки системы коррекционных и профилактических мероприятий для повышения стрессоустойчивости и преодоления профессионального стресса среди педагогов» [21].

В статье «Взаимосвязь между эмоциональным здоровьем учителей и способностью справляться со стрессом» («The relationships between teachers' emotional health and stress coping» [31]) авторы анализируют взаимосвязь эмоционального здоровья учителей и их стратегий преодоления стресса. Исследование проведено на выборке из 385 учителей из Литвы с использованием опросников WHO-5, Kessler Psychological Distress Scale (K6) и Spanish Burnout Inventory (SBI-Ed).

Основные результаты исследования демонстрируют влияние различных факторов на эмоциональное здоровье учителей. Финансовая стабильность и наличие хобби оказывают положительное воздействие на уровень профессионального энтузиазма. Эффективные стратегии преодоления стресса, такие как решение проблем, физическая активность и занятие хобби, способствуют общему улучшению благополучия. В то же время негативные методы, такие как самоизоляция и употребление алкоголя, связаны с повышенной психологической нагрузкой и снижением энтузиазма.

Также было проанализировано эмоциональное состояние учителей: большинство участников (56,9%) демонстрировали хороший уровень благополучия, тогда как 12% находились в зоне риска депрессии. Уровень психологического истощения оказался довольно высоким, но уровень равнодушия и чувства вины был ниже среднего.

Что касается стратегий преодоления стресса, наиболее распространёнными оказались общение с семьёй или друзьями (67,6%), занятия хобби (64,9%) и физическая активность (35,2%). Реже использовались негативные подходы, такие как самоизоляция (11,1%) или обвинение себя и других. Положительные корреляции были обнаружены между благополучием и такими действиями, как физическая активность, участие в хобби и решение проблем. Негативные корреляции связаны с игнорированием проблем, обвинением других и самоизоляцией.

В заключении анализа данной статьи можно сказать, что эффективное управление стрессом у учителей улучшает их эмоциональное здоровье и профессиональный энтузиазм. Результаты подчёркивают необходимость разработки программ поддержки, направленных на укрепление психологического здоровья и создание благоприятной рабочей атмосферы в школах.

В рамках следующего исследования, проведенного сотрудниками Университета Миссури [32], рассматривались факторы, связанные с благополучием учителей, а также предикторы их адаптации к кризисной

ситуации, вызванной пандемией COVID-19. Данные для анализа были получены в ходе крупного рандомизированного исследования, в котором приняли участие 639 учителей. Они заполняли опросники, оценивая уровень стресса, стратегии его преодоления, состояние здоровья, удовлетворенность работой и признаки интернализации симптомов в двух временных точках: осенью 2019 года (до пандемии) и в мае 2020 года (в разгар пандемии).

Во время COVID-19 учителя также оценивали эффективность своей преподавательской деятельности, посещаемость и вовлеченность учеников, а также степень своей заботы об учащихся и их семьях. Парадоксально, но уровень стресса, связанного с работой, оказался ниже в условиях пандемии по сравнению с допандемическим периодом. Результаты многоуровневого регрессионного анализа показали, что уверенность учителей в своих навыках управления поведением учеников является надежным и стабильным предиктором их благополучия.

Кроме того, осенью 2019 года были собраны данные о факторах школьной среды, таких как стиль коллегиального руководства и справедливость дисциплинарных структур в школах. Эти аспекты организационного климата также оказались значимыми предикторами благополучия учителей в начальный период пандемии.

Исследование подчеркивает важность профессиональной компетентности учителей, а также их способности эффективно управлять поведением учеников и поддерживать их вовлеченность в обучение в условиях стресса. В дополнение к этому, организационный климат школы, включая равноправие и справедливость в управлении, играет ключевую роль в адаптации учителей к стрессовым ситуациям.

Авторы статьи «Teachers' self-efficacy and well-being: Examining the central role of emotional processes» [35] исследуют, как самоэффективность учителей влияет на их благополучие через эмоциональные процессы, такие как управление эмоциями и эмоциональный труд. Исследование проведено на выборке из 505 хорватских учителей, средний возраст которых составил 41,39

года (388 женщин). Данные собирались с использованием опросников, оценивающих самооффективность, эмоциональный труд, эмоции в отношении учеников и показатели благополучия.

Исследование сосредоточено на анализе связи между самооффективностью учителей, их эмоциональным трудом и благополучием. Самооффективность измерялась с использованием шкалы Teachers' Sense of Efficacy Scale (TSES), которая охватывает три ключевых аспекта: использование стратегий преподавания, управление классом и вовлечение учеников. Эмоциональный труд оценивался по двум категориям: поверхностное поведение, которое подразумевает скрывание истинных эмоций, и глубокое поведение, связанное с активным формированием нужных эмоций. Для оценки эмоций использовались показатели радости, гордости, гнева, безнадёжности и истощения, а благополучие учителей измерялось через удовлетворённость работой, жизнью и позитивные переживания.

Результаты анализа показали, что самооффективность положительно влияет на глубокий эмоциональный труд и положительные эмоции, а также отрицательно – на поверхностное поведение и негативные эмоции. Глубокий эмоциональный труд способствует развитию положительных эмоций, в то время как поверхностное поведение связано как с положительными, так и с отрицательными эмоциями. Учителя, которые испытывают больше положительных и меньше отрицательных эмоций, демонстрируют более высокий уровень благополучия.

Методология исследования базировалась на структурном моделировании (SEM), которое подтвердило гипотезу о медирующей роли эмоциональных процессов в отношениях между самооффективностью и благополучием. Полная медиативная модель показала высокую степень соответствия эмпирическим данным, подтверждая важность эмоционального регулирования и самооффективности в профессиональной деятельности учителей.

В заключении можно сказать, что исследование подчёркивает важность эмоциональных процессов в профессиональной деятельности учителей. Высокая самооффективность способствует не только эффективному управлению эмоциями, но и повышению общего уровня благополучия. Для поддержки учителей предлагается развивать стратегии управления эмоциями и создавать благоприятные условия для повышения самооффективности в образовательной среде.

Работа была поддержана грантом Хорватского научного фонда (№5035).

Анализ представленных исследований позволяет сделать ряд выводов относительно проблемы стресса и тревожности у педагогов.

Во-первых, уровень стресса и тревожности среди педагогов дошкольных образовательных учреждений, школ и высших учебных заведений остается высоким. Большинство педагогов испытывают сильный или выраженный стресс, что указывает на необходимость разработки программ профилактики и снижения стресса.

Во-вторых, результаты диагностики показывают, что педагоги используют различные стратегии преодоления стресса, однако многие из них являются пассивными или даже деструктивными. Это подчеркивает важность создания и внедрения программ, направленных на развитие активных и конструктивных стратегий преодоления стресса.

В-третьих, эмоциональное здоровье учителей тесно связано с их способностью справляться со стрессом. Позитивное эмоциональное состояние и эффективные стратегии преодоления стресса способствуют улучшению профессионального энтузиазма и благополучия.

В-четвертых, важным фактором, влияющим на благополучие учителей, является профессиональная компетентность и способность эффективно управлять поведением учеников. Организационный климат школы, включая справедливые и равноправные дисциплинарные структуры, также играет ключевую роль в адаптации учителей к стрессовым ситуациям.

Наконец, самоэффективность учителей оказывает значительное влияние на их эмоциональные процессы и общее благополучие. Развитие самоэффективности и эмоционального регулирования может стать основой для улучшения профессиональной деятельности и качества жизни педагогов.

### **1.3 Психологическое здоровье личности: теоретические основы, структурные компоненты и роль коммуникативной компетентности**

И.В. Дубровина, ввела в 1978 году термин психологическое здоровье и определяет его как «совокупность психических характеристик личности, находящихся в динамическом взаимодействии, обеспечивающих ее сбалансированное состояние и позволяющих эффективно функционировать в социуме» [9]. Так же в своей статье [9] раскрывает проблему психологического здоровья личности, анализирует его содержание и структурные компоненты. Психологическое здоровье рассматривается как феномен более высокого уровня, связанный с нравственным и духовным развитием человека. В статье обсуждаются различные подходы к пониманию этого феномена, включая идеи К. Хорни, К. Юнга, А. Адлера, Ш. Бюллер и других ученых. Также выделяются три уровня психического здоровья по Б.С. Братусю: психофизиологический, индивидуально-психологический и личностный уровни. Важным показателем психологического здоровья считается нравственная направленность переживания человеком своего психологического благополучия.

Многие учёные так же внесли значительный вклад в изучение компонентов психологического здоровья.

Абрахам Маслоу утверждал, что «все, что помогает личности двигаться в направлении большего психологического здоровья или более полной человечности, ведет к изменениям личности в целом. Эта более человечная, более здоровая личность будет обнаруживать десятки, сотни и миллионы отличий в поведении, переживании, восприятии, общении, обучении, труде и

т. д., причем все это будет более «творческим». Она станет просто другой личностью, которая будет иначе вести себя во всех отношениях» [17].

Гордон Олпорт рассматривал психологическое здоровье через наличие широких границ Я, эмоциональной стабильности и тёплых социальных отношений.

В.А. Ананьев сыграл важную роль в развитии исследований, связанных с психологическим здоровьем и его компонентами. Его труды представляют собой глубокий анализ различных теорий и методов, направленных на понимание природы психологического здоровья. В частности, Ананьев уделяет особое внимание изучению факторов, влияющих на формирование и поддержание этого состояния у человека.

Одним из центральных направлений его исследования является разработка теоретической базы психологии здоровья. В рамках этой работы рассматриваются ключевые аспекты, играющие важную роль в обеспечении эмоционального благополучия индивидуума. Среди них выделяются такие компоненты, как самооценка, личностная идентичность и способность адаптироваться к стрессовым ситуациям.

Самооценка рассматривается как одна из важнейших составляющих психологического здоровья. Она отражает отношение человека к самому себе, его восприятие собственных возможностей и достижений. Уверенная и стабильная самооценка помогает человеку эффективно справляться с жизненными вызовами и поддерживать высокий уровень эмоционального комфорта.

Личностная идентичность также играет значительную роль в формировании психологического здоровья. Понимание человеком своего места в мире, своих ценностей и целей способствует созданию устойчивого внутреннего ядра, которое помогает ему ориентироваться в сложных жизненных ситуациях и сохранять уверенность в себе.

Способность адаптироваться к стрессу является ещё одной важной составляющей психологического здоровья. Стрессовые ситуации неизбежны

в жизни каждого человека, но успешная адаптация к ним позволяет минимизировать негативные последствия и сохранить эмоциональное равновесие.

В своей книге «Основы психологии здоровья», В.А. Ананьев отмечает, что «Наиболее часто жалобы на здоровье предъявляют учителя и врачи, то есть лица так называемых социномических профессий – профессий, которые требуют ежедневного межличностного общения» [1]. Так же он отмечал, что «К задачам психологии здоровья следует отнести:

- повышение уровня психологической культуры, под которой мы понимаем степень совершенства, достигнутого в овладении отраслью психологических знаний и психической деятельностью,
- повышение уровня культуры общения, степени совершенства в области внутренней и внешней коммуникации,
- определение путей и условий для самореализации, самоосуществления, раскрытия своего творческого и духовного потенциала» [1].

Таким образом, В.А. Ананьев сыграл важную роль в развитии исследований, связанных с психологическим здоровьем и его компонентами. Его труды представляют собой глубокий анализ различных теорий и методов, направленных на понимание природы психологического здоровья. В частности, Ананьев уделяет особое внимание изучению факторов, влияющих на формирование и поддержание этого состояния у человека.

Одним из центральных направлений его исследования является разработка теоретической базы психологии здоровья. В рамках этой работы рассматриваются ключевые аспекты, играющие важную роль в обеспечении эмоционального благополучия индивидуума. Среди них выделяются такие компоненты, как самооценка, личностная идентичность и способность адаптироваться к стрессовым ситуациям.

Самооценка рассматривается как одна из важнейших составляющих психологического здоровья. Она отражает отношение человека к самому себе, его восприятие собственных возможностей и достижений. Уверенная и стабильная самооценка помогает человеку эффективно справляться с жизненными вызовами и поддерживать высокий уровень эмоционального комфорта.

Личностная идентичность также играет значительную роль в формировании психологического здоровья. Понимание человеком своего места в мире, своих ценностей и целей способствует созданию устойчивого внутреннего ядра, которое помогает ему ориентироваться в сложных жизненных ситуациях и сохранять уверенность в себе.

Способность адаптироваться к стрессу является ещё одной важной составляющей психологического здоровья. Стрессовые ситуации неизбежны в жизни каждого человека, но успешная адаптация к ним позволяет минимизировать негативные последствия и сохранить эмоциональное равновесие.

Таким образом, работа В.А. Ананьева охватывает широкий круг вопросов, касающихся психологического здоровья, и делает значительный вклад в развитие этой области знаний. Его исследования помогают лучше понять механизмы формирования и сохранения эмоционального благополучия, что имеет важное значение для практической психологии и психотерапии.

В.Э. Пахальян определяет психологическое здоровье, как «состояние субъективного, внутреннего благополучия личности, обеспечивающее оптимальный выбор действий, поступков и поведения в ситуациях ее взаимодействия с окружающими объективными условиями, другими людьми и позволяющее ей свободно актуализировать свои индивидуальные и возрастно-психологические возможности» [19].

Статья А.А. Скорынина [23] посвящена проблеме структуры психологического благополучия личности. Автор отмечает, что «понятие «психологическое благополучие» вошло в психологическую науку и практику сравнительно недавно, и до сих пор нет единого определения этого термина,

равно как и четких критериев его оценки» [23]. Часто термин «психологическое благополучие» путают с другими схожими понятиями, такими как «психологическое здоровье», «эмоциональное благополучие» и «эмоциональное самочувствие».

Автор анализирует работы различных исследователей (Н. Брэдберн, Э. Динер, М. Аргайл, О.А. Кислицына, Н.Д. Левитов, И.В. Дубровина, И.В. Заусенко, О.А. Идобаева, А.О. Прохоров, Т.Д. Шевеленкова, К. Рифф). Различные авторы предлагают разные подходы к пониманию структуры психологического благополучия. Например, К. Рифф выделяет шесть ключевых компонентов: «самопринятие, позитивные отношения с другими, автономию, контроль над окружением, целенаправленность жизни и личностный рост» [23]. Другие исследователи добавляют к этому социальные и объективные компоненты.

В итоге, автор приходит к выводу, что психологическое благополучие можно понимать как целостное психическое состояние личности, которое включает в себя осознаваемые и неосознаваемые уровни, а так же, подчеркивает, что «можно выделить следующие составляющие психологического благополучия:

- эмоциональная составляющая – ровный и спокойный фон настроения с преобладанием позитивных эмоций;
- социальная составляющая – способность устанавливать и поддерживать доверительные отношения с окружающими;
- смысловая составляющая – осознание целей своей жизни, стремление к их достижению, к личностному росту и саморазвитию» [23].

В учебно-методическом пособии «Психология общения. Компетентность в общении как ресурс психического здоровья» [24] автор Т.В. Скутина рассматривает понятие «компетентность в общении» и его связь с психическим здоровьем. Она подчеркивает, что компетентность в общении – это важный ресурс, который помогает эффективно решать задачи общения и способствует развитию личности. Компетентность в общении включает в себя

несколько компонентов, включая адекватную ориентацию в себе, в партнере и в ситуации.

В главе о конфликтах автор обсуждает их природу и функции. Конфликты рассматриваются не только как возможные источники проблем, но и как важные механизмы развития личности и улучшения межличностных отношений. Способность к разрешению конфликтов, известная как конфликтная компетентность, является необходимым условием психического здоровья.

Автор также затрагивает тему специфики разрешения конфликтов в интимно-личностном общении. Она указывает, что этот вид общения особенно важен, так как в нем формируется ядро личности и удовлетворяются основные социально-психологические потребности.

Наконец, в пособии обсуждаются возможности развития конфликтной компетентности у подростков. Автор предлагает использовать образовательные программы для формирования у подростков необходимых навыков и ресурсов для эффективного разрешения конфликтов.

Итак, психологическое здоровье представляет собой многогранное состояние, определяющее способность личности к успешной адаптации в обществе, поддержанию внутреннего равновесия и реализации своего потенциала. Согласно И.В. Дубровиной, этот феномен характеризуется совокупностью психических качеств, находящихся в динамическом взаимодействии, и обеспечивающих сбалансированное функционирование индивида. Психологическое здоровье связано с нравственным и духовным развитием, что отражает его высокий уровень как личностного ресурса.

Исследования Б.С. Братуся выделяют три уровня психического здоровья: психофизиологический, индивидуально-психологический и личностный. Каждый из этих уровней играет роль в поддержании эмоционального и социального благополучия личности. В.А. Ананьев подчёркивает важность самооценки, личностной идентичности и способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, которые являются ключевыми

компонентами психологического здоровья. Уверенная самооценка способствует эмоциональной устойчивости, а личностная идентичность помогает человеку осознавать своё место в мире, что критически важно для устойчивости к стрессам и жизненным вызовам.

Абрахам Маслоу подчёркивал, что развитие психологического здоровья связано с самоактуализацией, которая делает личность более творческой и адаптивной. Гордон Олпорт акцентировал внимание на эмоциональной стабильности, широких границах Я и тёплых социальных отношениях, которые являются признаками здоровой личности.

Современные концепции психологического благополучия, такие как подход К. Риффа, рассматривают его через шесть компонентов: самопринятие, позитивные отношения, автономию, контроль над окружением, целенаправленность жизни и личностный рост. Эти аспекты подчёркивают значение не только внутреннего состояния, но и способности эффективно взаимодействовать с окружающим миром.

Кроме того, компетентность в общении, по мнению Т.В. Скутиной, является важным ресурсом психологического здоровья, способствующим успешному разрешению конфликтов и укреплению межличностных связей. Умение справляться с конфликтами, играет ключевую роль в развитии и поддержании эмоционального благополучия.

Тем временем А.А. Скорынин делает вывод, что психологическое благополучие — это комплексное психическое состояние, включающее осознаваемые и неосознаваемые уровни. Оно состоит из трёх основных составляющих: эмоциональная, социальная смысловая.

Таким образом, психологическое здоровье интегрирует разнообразные аспекты личности, включая эмоциональную стабильность, социальные связи, адаптационные способности и духовное развитие. Оно обеспечивает не только эффективное функционирование в социуме, но и внутреннюю гармонию, которая позволяет человеку достигать личных целей и раскрывать творческий потенциал.

#### **1.4 Роль коммуникативных навыков в управлении профессиональным стрессом**

Стоит уделить особое внимание статье Р.М. Хусаиновой [28], которая посвящена исследованию влияния коммуникативных особенностей личности учителя на уровень профессионального стресса. Автор отмечает, что «стресс присутствует на протяжении всей профессиональной деятельности педагога, а показатель уровня стресса является системообразующим фактором» [28].

В статье описаны результаты эмпирического исследования, в котором приняли участие 132 учителя. Выборка была разделена на три группы в зависимости от профессионального стажа:

В исследовании принимали участие три группы учителей, различающиеся по продолжительности педагогического стажа:

- учителя с опытом работы до 10 лет,
- педагоги, имеющие стаж от 11 до 20 лет,
- преподаватели с опытом работы от 21 до 30 лет.

Для проведения анализа использовались различные методики. Так, для оценки уровня профессионального стресса применялась шкала профессионального стресса, разработанная Е.И. Роговым и Д. Фонтаной. Для исследования особенностей межличностного взаимодействия использовалась методика диагностики межличностных отношений Т. Лири, Г. Лефоржа и Р. Сазека. Кроме того, для всестороннего анализа эмоциональных, коммуникативных и личностных качеств участников был использован многофакторный опросник Р. Кэттелла.

Основные результаты исследования:

- уровень профессионального стресса оказался умеренным во всех трех группах,
- у молодых учителей (первая группа) преобладают конформные установки и склонность к бесконфликтному взаимодействию. При этом

зафиксирована повышенная тревожность и податливость мнению окружающих,

- во второй группе (средний стаж) уровень стресса также умеренный, но отмечено снижение эмоциональной устойчивости, общительности и смелости. Участники демонстрируют тенденцию к эмоциональной отстраненности и ограничению круга общения,

- у учителей с наибольшим стажем (третья группа) отмечаются высокая серьезность, самоконтроль и практичность, но также выявлены тревожность, робость и неискренность.

Корреляционные зависимости:

- уровень профессионального стресса негативно связан с эмоциональной устойчивостью, общительностью, смелостью и практичностью,

- влияние факторов тревожности, серьезности, подчиненности и типа межличностных отношений варьируется в зависимости от группы, что указывает на динамику изменений в личности педагога с увеличением стажа работы.

Этот вывод исследования важен, так как он указывает на прямую связь между профессиональным стрессом учителей и их личностью, а также навыками общения. Учителя с развитыми коммуникативными способностями и устойчивой психикой могут лучше справляться со стрессовыми ситуациями, возникающими в процессе педагогической деятельности. Это может включать умение разрешать конфликты, поддерживать позитивную атмосферу в классе и эффективно взаимодействовать с учениками и коллегами.

Изменение уровня стресса в зависимости от стажа тоже имеет значение. Молодые специалисты часто испытывают больше стресса из-за отсутствия опыта и уверенности в своих действиях, тогда как опытные учителя уже выработали стратегии управления стрессом и лучше адаптируются к рабочим условиям.

Таким образом, статья акцентирует внимание на важности развития личностных и коммуникативных качеств учителей через специальные программы обучения и поддержки. Это поможет снизить уровень стресса и повысить эффективность образовательного процесса, что положительно скажется на качестве преподавания и общем благополучии педагогов.

В контексте изучения роли коммуникативных навыков, на наш взгляд, большой интерес представляет статья «Эффективная коммуникация в процессе обучения: стратегии преподавателей и их влияние на результаты обучения учащихся» («Effective Communication in Learning: Teacher Strategies and Their Impact on Student Learning Outcomes» [34]), авторы которой исследуют стратегии эффективной коммуникации, применяемые учителями, и их влияние на результаты обучения студентов. В статье эмпирические результаты не представлены, но, ценность статьи состоит в том, что в ней проведено обобщение существующей литературы и практических подходов, а также подчеркивается роль технологий в улучшении коммуникации.

В статье подчеркивается, что коммуникация является основой образовательного процесса, играя ключевую роль в четком изложении информации, мотивации к обучению, развитии социальных навыков и решении проблем. Учителя, обладающие развитыми коммуникативными навыками, не только эффективно передают учебный материал, но и способствуют формированию у учащихся таких качеств, как дисциплина, эмпатия и трудолюбие.

Авторы указывают на то, что для достижения максимальной эффективности коммуникации учителя должны применять систематический подход, который включает этапы подготовки, представления информации и рефлексии. Сообщения должны быть простыми, четкими и конкретными, что облегчает их восприятие. Использование подходящих медиаресурсов, таких как изображения, видео и цифровые технологии, позволяет сделать процесс обучения более интерактивным и понятным. Кроме того, важно грамотно управлять временем, чтобы информация была представлена сжато и ясно.

Эффективная коммуникация в обучении характеризуется такими элементами, как четкость и структура сообщений, правильная интерпретация их учениками, использование аналогий для объяснения новых понятий, минимизация помех, систематическая обратная связь и повторение материала для закрепления знаний.

Современные технологии значительно расширяют возможности образовательной коммуникации, позволяя использовать мультимедийные ресурсы для создания интерактивного учебного процесса. Тем не менее, базовые навыки общения остаются незаменимой частью успешного взаимодействия между учителем и учеником.

Авторы приходят к выводу, что эффективная коммуникация повышает понимание учащихся, их мотивацию к обучению и способствует созданию благоприятной образовательной среды. Для достижения этих целей учителям важно развивать системный подход к коммуникации, эффективно использовать медиаресурсы и уделять особое внимание обратной связи с учениками.

По результатам данных статей, мы можем сделать вывод, что развитие коммуникативных навыков у учителей имеет важное значение не только для снижения уровня стресса, но и для повышения качества образовательного процесса, что в конечном итоге способствует психологическому благополучию педагогов.

Коммуникативные навыки играют важную роль в профессиональном развитии и уровне стресса, особенно в профессиях, связанных с интенсивным общением, таких как работа учителя. Существует двусторонняя связь между коммуникативными навыками. Влияние профессионального стресса на коммуникативные навыки:

- эмоциональная нестабильность. Когда человек находится в состоянии стресса, его эмоциональное состояние становится менее стабильным. Это может мешать эффективному общению, так как негативные

эмоции, такие как гнев, тревога или разочарование, могут затруднять ясное выражение мыслей и контроль над речью;

- негативное мышление. Под воздействием стресса люди склонны к пессимизму и негативным мыслям, что отражается в их речи и манере общения. Это может привести к недопониманиям и конфликтам;

- физическое истощение. Продолжительный стресс вызывает физическую усталость, что снижает концентрацию внимания и способность чётко формулировать свои мысли;

- социальная изоляция. В условиях сильного стресса люди могут избегать социального взаимодействия, что ведёт к уменьшению практики общения и ухудшению коммуникативных навыков.

Влияние коммуникативных навыков на уровень профессионального стресса:

- эффективное разрешение конфликтов. Хорошо развитые коммуникативные навыки помогают быстрее и корректнее решать возникающие разногласия, тем самым предотвращая накопление негативных эмоций и стресса;

- получение поддержки. Открытость и способность к конструктивному общению облегчают получение помощи и поддержки от коллег и руководства, что снижает уровень стресса;

- четкое понимание задач. Ясное выражение своих мыслей и ожиданий помогает избежать недоразумений и ненужных напряжений на рабочем месте;

- управление ожиданиями. Эффективные коммуникативные навыки позволяют правильно доносить свои потребности и ограничения, что предотвращает перегрузки и чрезмерный стресс.

Таким образом, существует тесная взаимосвязь между коммуникативными навыками и профессиональным стрессом.

С одной стороны, повышенный уровень стресса действительно способен негативно влиять на коммуникативные способности человека. В условиях постоянного напряжения человек может становиться менее внимательным к собеседнику, допускать ошибки в общении, проявлять раздражительность или даже агрессию. Это, в свою очередь, приводит к ухудшению взаимоотношений с коллегами, учащимися и родителями, что еще больше усиливает чувство стресса и создает замкнутый круг негативных эмоций. В результате такой цикл может существенно затруднить выполнение профессиональных обязанностей и снизить общую продуктивность.

С другой стороны, хорошо развитые коммуникативные навыки играют ключевую роль в снижении уровня стресса. Умение ясно выражать свои мысли, слушать других, находить компромисс и конструктивно решать возникающие проблемы помогает избежать многих конфликтных ситуаций. Эффективная коммуникация способствует созданию благоприятного психологического климата в коллективе, улучшает взаимопонимание между участниками образовательного процесса и облегчает решение повседневных задач. Таким образом, педагоги, обладающие хорошими коммуникативными навыками, оказываются более устойчивыми к стрессу и способны работать эффективнее, несмотря на возможные трудности.

Профессиональный стресс представляет собой напряженное состояние работника, возникающее под влиянием эмоционально отрицательных и экстремальных факторов в рамках выполнения профессиональных обязанностей. Источниками такого стресса могут выступать несовершенные условия труда, высокая нагрузка, психологическое давление, низкий уровень влияния на рабочий процесс, завышенные требования, а также неблагоприятные условия труда. Коммуникативные навыки играют важную роль в управлении профессиональным стрессом, поскольку они способствуют минимизации стресса путем улучшения взаимодействия с окружающими и содействия более эффективной работе.

На текущий момент уровень стресса и тревожности среди педагогов остаётся высоким. Многие педагоги испытывают сильный или выраженный стресс, что указывает на необходимость разработки программ профилактики и снижения стресса.

Психологическое здоровье личности заключается в наличии комплекса психических характеристик, которые обеспечивают гармоничное состояние и эффективное взаимодействие с обществом. Компетентность в общении является важным ресурсом для поддержания психического здоровья.

Роль коммуникативных навыков в управлении профессиональным стрессом связана с двумя аспектами. С одной стороны, профессиональный стресс может ухудшать коммуникативные навыки, приводя к проблемам в общении и усилению стрессовых ситуаций. С другой стороны, развитые коммуникативные навыки помогают разрешать конфликты, получать поддержку, четко понимать задачи и управлять ожиданиями, что снижает уровень стресса.

Таким образом, необходимы системная работа над развитием личностных и коммуникативных качеств учителей для снижения уровня профессионального стресса и повышения эффективности их деятельности.

## **Глава 2 Эмпирическое исследование влияния профессионального стресса на психологическое здоровье учителей**

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

Цель исследовательской работы заключается в исследовании влияния профессионального стресса на психологическое здоровье учителей и определении роли коммуникативных навыков в снижении уровня стресса.

Задачи:

- изучить понятие профессионального стресса и его виды,
- изучить современные подходы к исследованию профессионального стресса и психологического здоровья учителей,
- изучить механизмы воздействия стресса на психологическое здоровье,
- изучить роль коммуникативных навыков в управлении профессиональным стрессом,
- разработать методологию исследования: выборка, инструменты и процедуры сбора данных по уровню профессионального стресса у учителей,
- определить зависимость между уровнями профессионального стресса и коммуникативными навыками учителей,
- провести статистическую обработку результатов исследования,
- разработать стратегии и программы повышения стрессоустойчивости.

Объект исследования – профессиональный стресс у учителей.

Предмет исследования – влияние профессионального стресса на психологическое здоровье учителей и роль коммуникативных навыков в снижении уровня стресса.

Гипотеза:

- существует взаимосвязь между уровнем профессионального стресса и психологическим здоровьем учителей;
- учителя с более высокими коммуникативными компетенциями могут лучше справляться с рабочими ситуациями, что приводит к снижению уровня профессионального стресса;
- учителя с более высокими коммуникативными компетенциями обладают более высоким уровнем психологического здоровья.

Исследование проводилось на базе Муниципального общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №38 имени Героя России В.А. Дорохина г.Симферополя. В исследовании принимали участие 41 человек (в возрасте 22-67 лет).

Эмпирическое исследование было проведено по следующим этапам:

- выбор и обоснование методов исследования,
- проектирование исследования,
- сбор данных,
- обработка данных,
- анализ и интерпретация результатов,
- выводы и обобщения,
- представление результатов,
- рефлексия и критический анализ.

На первом этапе нашего исследования были выбраны следующие методики:

- Коммуникативная и социальная компетентность (Куницына, 2001) [13]: Измерение коммуникативной и социальной компетентности необходимо для оценки способности индивида эффективно взаимодействовать с другими людьми. Хорошие коммуникативные навыки могут помочь снизить уровень стресса, связанного с профессиональной деятельностью, и улучшить профессиональное здоровье;

- Оценка профессионального стресса (Weiman, 1978; перевод: Гительман, Потапова, 2002; Гринберг, 2004) [6]. Этот метод позволяет оценить уровень профессионального стресса, учитывая различные аспекты трудовой деятельности. Он помогает определить, какие именно аспекты работы вызывают наибольший стресс, что важно для разработки мер по его снижению;

- Спектр психологического здоровья (Keyes, 2002; адаптация: Осин, Леонтьев, 2020) [19]. «Краткая версия методики «Спектр психологического здоровья» (MHCSF), адаптированная Е. Н. Осиным, состоит из 14 утверждений, оцениваемых по 6-балльной шкале. Утверждения распределены по трем шкалам: эмоциональное гедонистическое благополучие (позитивные эмоции), социальное эвдемоническое благополучие (вклад в общество, социальная интеграция) и психологическое эвдемоническое благополучие (самопринятие, личностный рост, автономия и наличие жизненных целей).

Общий показатель субъективного благополучия интерпретируется следующим образом: 63 балла и выше соответствуют очень высокому уровню; 49–62 балла – значительно выше среднего уровня; 36–48 баллов – немного выше среднего уровня; 23–35 баллов – немного ниже среднего уровня; 9–23 балла – значительно ниже среднего уровня; 8 баллов и меньше – очень низкий уровень» [19].

Анкетирование позволило собрать данные о поле, возрасте, стаже профессиональной деятельности.

Так же был использован метод математико-статистической обработки данных, включая описательную статистику и корреляционный анализ с использованием коэффициента корреляции Спирмена.

На втором этапе было проведено проектирование нашего исследования, а именно:

- разработан плана исследования, описаны этапы и действия,

- произведен выбор и определение выборки (целевая группа, методы отбора участников),
- создан инструмент для сбора данных (онлайн-форма для сбора результатов опроса).

Далее, на третьем этапе был произведен сбор данных.

Во-первых, разработана анкета, которая содержала вводную часть, где объясняются цели исследования, гарантии конфиденциальности и анонимности, а также примерное время заполнения. В основной части анкеты были включены вопросы, соответствующие целям исследования. Они касались демографических характеристик респондентов (возраст, пол, стаж работы), далее были представлены опросные листы из вышеперечисленных методик.

Во-вторых, для создания онлайн-анкеты использовался сервис Яндекс Форма.

В-третьих, была распространена ссылка на анкету среди целевой группы. Это было сделано через профессиональное сообщество.

По окончании периода сбора данных, полученные ответы загружены в виде файла Excel для дальнейшей обработки данных, включающей проверку полноты ответов, исключение неполных анкет и проведение статистического анализа с использованием инструментов описательной статистики и специализированного программного обеспечения (SPSS Statistics).

В параграфе представлена структура и методы эмпирического исследования влияния профессионального стресса на психологическое здоровье учителей, а также роль коммуникативных навыков в снижении этого стресса. Целью исследования является изучение связи между уровнем профессионального стресса и развитием коммуникативных навыков среди педагогов. Гипотезой выступает предположение о том, что учителя с хорошо развитыми коммуникативными навыками способны эффективнее справляться со стрессовыми ситуациями на работе.

Для достижения цели определены задачи, такие как изучение понятия профессионального стресса, современных подходов к его исследованию, механизмов воздействия стресса на психологическое здоровье, а также разработка методологии исследования. Объектом исследования является профессиональный стресс у учителей, предметом – его влияние на их психологическое здоровье и роль коммуникативных навыков в снижении уровня стресса.

Методология данного исследования включала несколько последовательных этапов, каждый из которых был тщательно продуман и обоснован. На первом этапе осуществлялся выбор и обоснование методов исследования, что позволило обеспечить надежность и достоверность полученных данных. Затем последовало проектирование самого исследования, где были определены цели, задачи и гипотезы, подлежащие проверке. После этого началась фаза сбора данных, которая предполагала использование различных методик для получения информации от участников исследования. Далее следовала этап обработки собранных данных, который включал их систематизацию, кодирование и подготовку к последующему анализу. Анализ и интерпретация результатов позволили выявить закономерности и тенденции, наблюдаемые в исследуемой области. На основе анализа были сделаны выводы и обобщения, которые затем легли в основу представления результатов исследования. Заключительным этапом стала рефлексия и критический анализ проделанной работы, что способствовало оценке качества проведенного исследования и выявлению возможных направлений для дальнейших исследований.

В рамках данной методологии использовались три ключевые методики: оценка уровня психологического здоровья, измерение коммуникативной и социальной компетентности, а также оценка профессионального стресса. Эти инструменты позволили получить всестороннюю картину состояния участников исследования и оценить взаимосвязь между различными аспектами их жизни и профессиональной деятельности.

Исследование проводилось на базе Муниципального общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №38 имени Героя России В.А. Дорохина г.Симферополя. В исследовании принимали участие 41 человек (в возрасте 22–67 лет).

Эмпирическое исследование представляет собой важный шаг в комплексном изучении проблемы профессионального стресса среди учителей, рассматривая её через призму коммуникативных навыков. Результаты исследования позволят разработать эффективные меры профилактики и коррекции стресса, направленные на улучшение общего самочувствия учителей и повышение их профессиональной удовлетворенности.

## **2.2 Описание результатов эмпирического исследования**

Первым шагом эмпирического исследования был произведен анализ результатов опросника коммуникативной и социальной компетентности (КОСКОМ Куницына, 2001) [13].

Анализ результатов данного опроса, представленных на Рисунок 1 показывает, что наибольшую долю учителей (68%) составляют те, которые обладают средним уровнем коммуникативной компетентности. Эти сотрудники набрали от 34 до 48 баллов по шкале оценки коммуникативных навыков. Далее следуют учителя с высоким уровнем компетентности (22%), с результатом от 17 до 33 баллов. Меньше всего оказалось респондентов с низким уровнем компетентности 9%, получивших от 0 до 16 баллов.

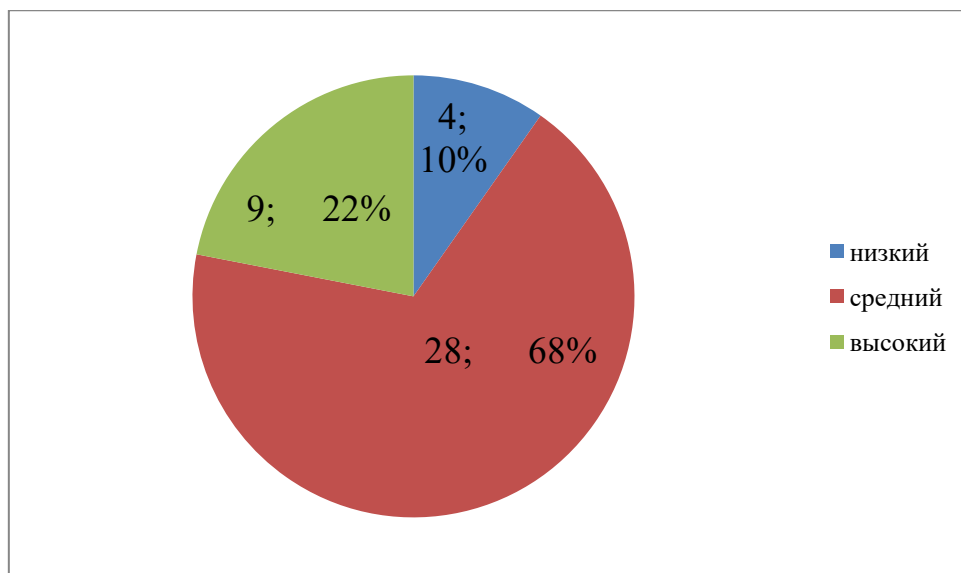


Рисунок 1 – Уровни коммуникативной и социальной компетентности учителей МБОУ «СОШ №38» г.Симферополя по результатам методики «КОСКОМ»

Анализ полученных данных позволяет сформулировать следующие выводы. Во-первых, наблюдается явное преобладание среднего уровня, на который приходится около 70% всех наблюдений, что указывает на его ведущую роль среди остальных уровней. Во-вторых, существует значительная вариация между уровнями: размах между минимальными и максимальными показателями составляет 24 единицы, что свидетельствует о существенных различиях в частоте наблюдений различных уровней. В-третьих, несмотря на меньшую частоту по сравнению со средним уровнем, высокий уровень также имеет важное значение, так как доля соответствующих ему наблюдений достигает 22% от общего количества. Наконец, следует отметить низкую представленность низкого уровня: такие наблюдения составляют всего 10% от всей выборки, что подчеркивает их относительную редкость.

Рассмотрим результаты применения методики КОСКОМ, полученные для каждой из 8 шкал опросника, представленные в Таблица 2.

Таблица 2 – Средние значения по шкалам методики «КОСКОМ»

| Шкала                                    | Среднее значение |
|------------------------------------------|------------------|
| понимание ситуации (ПС)                  | 2,80             |
| эмоциональная стабильность (ЭС)          | 2,88             |
| умение самопрезентации (СП)              | 3,56             |
| социально-психологическая (СК)           | 3,51             |
| коммуникативная компетентность (КК)      | 3,63             |
| уверенность (УВ)                         | 3,24             |
| стабильность человеческих отношений (ОТ) | 3,85             |
| коммуникативно-личностный потенциал (КП) | 4,22             |

Анализируя данные таблицы, следует отметить, что средние значения по всем шкалам варьируются в пределах от 2,8 до 4,22, что так же видно на Рисунок 2 и указывает на относительно высокий уровень развития коммуникативных и социальных компетенций среди участников исследования. Наиболее высокие показатели зафиксированы по параметрам «Коммуникативно-личностный потенциал» (4,22), «Стабильность человеческих отношений» (3,85) и «Коммуникативная компетентность» (3,63), что подтверждает уверенность респондентов в своих коммуникативных навыках и стабильных межличностных связях. В свою очередь, наименьшие значения отмечены по показателям «Понимание ситуации» (2,80) и «Эмоциональная стабильность» (2,88), что может свидетельствовать о сложностях в оценке ситуаций и поддержании эмоционального равновесия в ходе общения. Значения по шкалам «Социально-психологическая компетентность» (3,51) и «Умение самопрезентации» (3,56) указывают на умеренный уровень владения этими навыками, хотя и оставляют пространство для их совершенствования. Исходя из полученных данных, рекомендуется сосредоточить усилия на развитии способностей к пониманию ситуаций и

управлению эмоциями, что позволит повысить общую эффективность коммуникационных процессов.

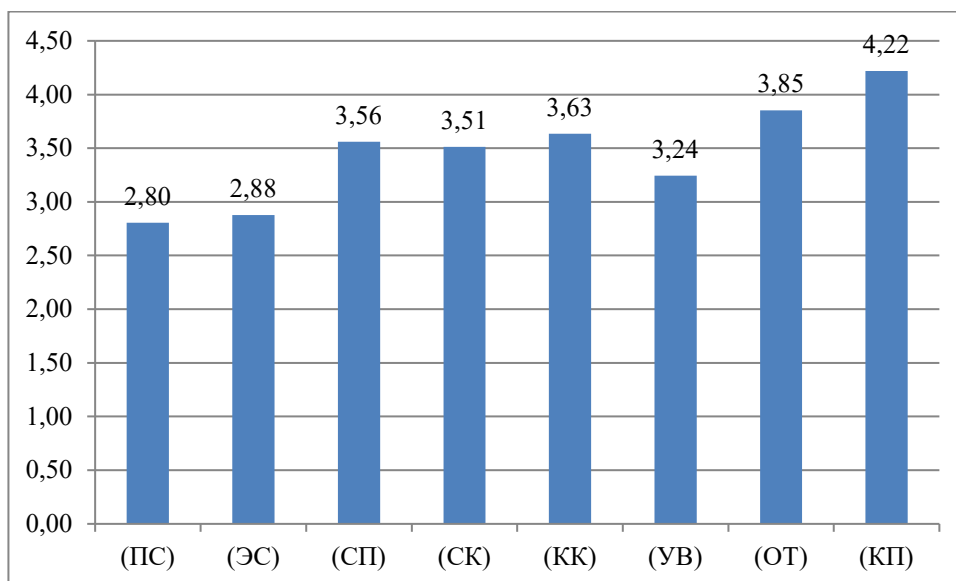


Рисунок 2 – Распределение средних значений по шкалам коммуникативной и социальной компетентности учителей МБОУ «СОШ №38» г.Симферополя по результатам методики «КОСКОМ»

Далее была проведена оценка профессионального стресса (Weiman, 1978; Гринберг, 2004) [6]. Средний уровень составил 2,78, что указывает на умеренный уровень профессионального стресса среди участников опроса, при этом стресс не достигает критического уровня. Разброс данных небольшой, стандартное отклонение около 0,57, что говорит о том, что большинство участников испытывают примерно одинаковый уровень стресса. Многие участники оценивают свой профессиональный стресс на уровне 2,93 и 2,40, что отражает частые значения. Хотя уровни стресса различаются, минимальное значение 1,53 и максимальное 3,80 показывают, что они остаются в рамках умеренного диапазона, без наличия очень низких или очень высоких уровней стресса. На Рисунок 3 можно увидеть распределение по уровням профессионального стресса среди респондентов.

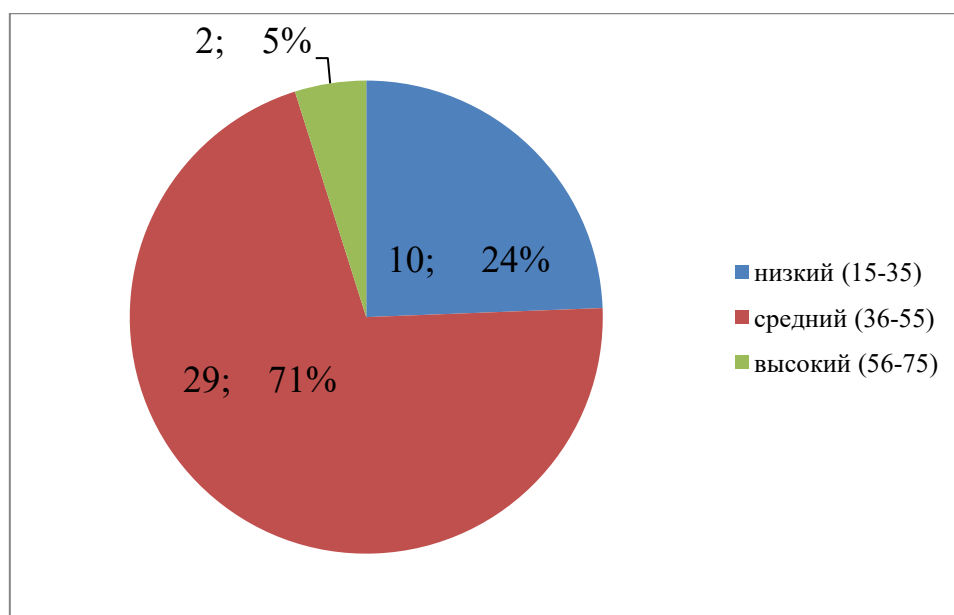


Рисунок 3 – Уровень профессионального стресса у учителей МБОУ «СОШ №38» г.Симферополя по результатам опросника К. Вайсмана

Измерение уровней психологического здоровья респондентов по методике Спектр психологического здоровья, МНС (Автор: С. Keyes (2002), показало следующие результаты. На Рисунок 4 прослеживается, что всего один человек из опрошенных (2%) имеет высокий уровень психологического здоровья. Это указывает на то, что он обладает хорошим эмоциональным самочувствием, высокой адаптивностью к различным жизненным ситуациям и эффективной саморегуляцией. 15 человек (37%) находятся на уровне значительно выше среднего. Это говорит о том, что у них есть некоторые особенности, которые могут способствовать более высокому уровню психологического здоровья, но не дотягивают до высокого уровня.

Самая большая часть опрошенных 18 человек (44%) имеет уровень психологического здоровья немного выше среднего. Они также обладают достаточно хорошими показателями психологического здоровья, но их состояние может быть менее стабильным или иметь определенные слабости.

Достаточно большая часть участников опроса, а именно 18 человек; 44% находятся на уровне немного выше среднего уровня психологического

здоровья. Это свидетельствует о том, что большинство респондентов имеют типичные для популяции показатели психического благополучия.

Следующие 6 респондентов, что составляет 15% опрошенных, имеют уровень психологического здоровья немного ниже среднего. Это может указывать на наличие некоторых проблем или трудностей, которые требуют внимания и поддержки.

Значительно ниже среднего уровня находится один респондент (2%) Это указывает на существование проблем с психическим здоровьем, требующие повышенного внимания и помощи специалистов.

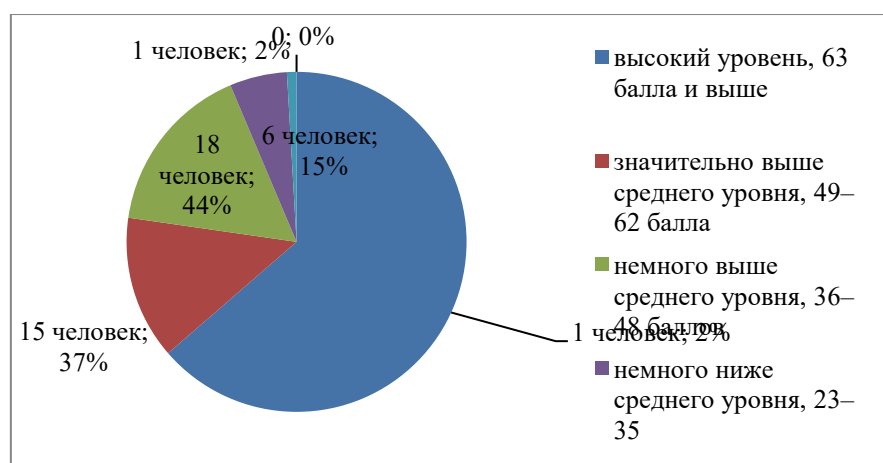


Рисунок 4 – Уровень психологического здоровья у учителей МБОУ СОШ №38 г.Симферополя по результатам методики Спектр психологического здоровья, МНС (Автор: С. Keyes (2002))

Также проведем анализ средних показателей по трем шкалам: эмоциональное благополучие (позитивные эмоции), социальное благополучие (вклад в общество, социальная интеграция) и психологическое благополучие (самопринятие, личностный рост, автономия и наличие жизненных целей).

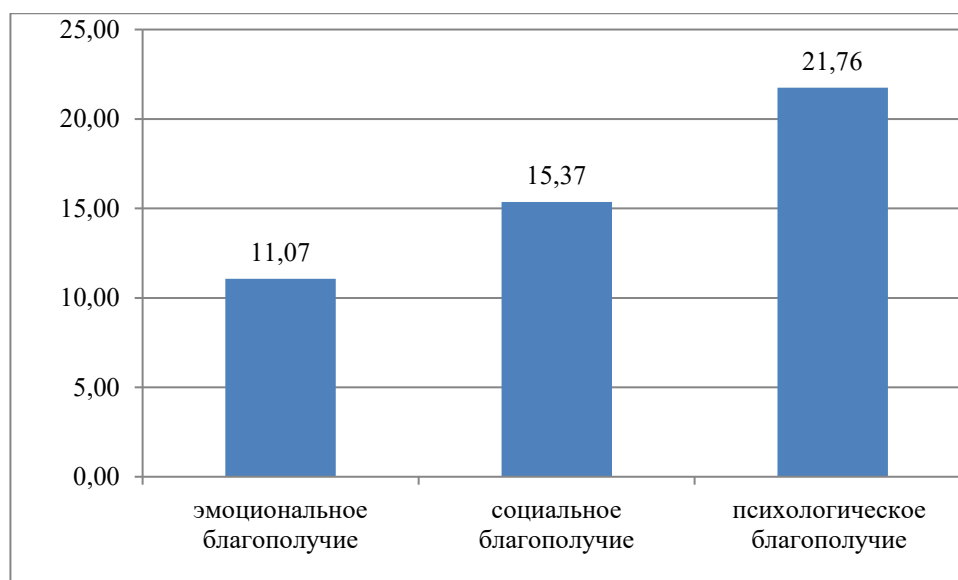


Рисунок 5– Распределение средних значений по шкалам опросника «Спектр психологического здоровья» у учителей МБОУ СОШ №38 г.Симферополя

На диаграмме Рисунок 5 можно увидеть, что наиболее высокий показатель зафиксирован по шкале психологического благополучия (21,76), что свидетельствует о значительном уровне устойчивости и удовлетворённости, связанной с профессиональной деятельностью и самооценкой учителей в контексте психологических ресурсов.

Социальное благополучие оценивается на уровне 12,59, что может говорить о средней степени вовлечённости в межличностные отношения и поддержке со стороны окружающей среды. Этот показатель указывает на существование определённых барьеров, препятствующих более тесной социальной интеграции.

Эмоциональное благополучие демонстрирует наименьшее значение (11,07), что может указывать на наличие стрессовых факторов, влияющих на эмоциональное состояние, или недостаточную эмоциональную удовлетворённость в профессиональной или личной сфере.

В целом, результаты свидетельствуют о том, что, несмотря на высокий уровень психологической устойчивости, учителя сталкиваются с

определёнными трудностями в социальном и эмоциональном аспектах своего благополучия.

Подводя итог описанию полученных результатов исследования профессионального стресса, коммуникативных навыков и психологического здоровья учителей можно сказать следующее:

- коммуникативная и социальная компетентность большинства учителей (68%) находится на среднем уровне, что указывает на их способность к эффективному взаимодействию, хотя и оставляет пространство для дальнейшего развития. Высокий уровень компетентности демонстрируют 22% учителей, а низкий наблюдается у 9%. Наиболее высокие значения отмечены по параметрам «коммуникативно-личностный потенциал» и «стабильность человеческих отношений», что подтверждает уверенность респондентов в своих коммуникативных навыках. В то же время относительно низкие показатели зафиксированы по шкалам «понимание ситуации» и «эмоциональная стабильность», что может свидетельствовать о трудностях в оценке ситуаций и поддержании эмоционального равновесия.

- уровень профессионального стресса учителей в среднем составляет 2,78, что указывает на его умеренный характер. Разброс значений небольшой, что свидетельствует об однородности уровня стресса среди респондентов. Анализ психологического здоровья показал, что 44% учителей имеют уровень немного выше среднего, что характерно для типичной популяции, а 37% находятся значительно выше среднего уровня. Лишь 2% демонстрируют высокий уровень психологического здоровья, тогда как 15% имеют показатели ниже среднего, что указывает на необходимость мер поддержки. Наиболее высокие показатели зафиксированы по шкале психологического благополучия (21,76), что свидетельствует о значительном уровне устойчивости и удовлетворенности учителей. Однако показатели эмоционального благополучия (11,07) оказались ниже, что может быть связано со стрессовыми факторами.

## 2.3 Определение корреляционных связей между показателями уровня профессионального стресса, коммуникативных компетенций и психологического здоровья

Следующим этапом нашей работы была задача определить зависимость между уровнями профессионального стресса и коммуникативными навыками учителей, а так же психологическим здоровьем.

Был проведен корреляционный анализ между показателя уровня стресса и показателями профессионального здоровья. Анализ был проведен с помощью коэффициента корреляции Спирмена. Полученные данные представлены в Таблица 3.

Таблица 3 – Результаты корреляционного анализа между показателями профессионального стресса и психологического здоровья учителей.

| Профессиональный стресс                                                                                                           |                            | Спектр психологического здоровья |                         |                              | Психологическое здоровье |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------|-------------------------|------------------------------|--------------------------|
|                                                                                                                                   |                            | Эмоциональное благополучие       | Социальное благополучие | Психологическое благополучие |                          |
| Профессиональный стресс                                                                                                           | Коэффициент корреляции     | -0,249                           | -0,369*                 | -0,361*                      | -0,410**                 |
|                                                                                                                                   | Значимость (двухсторонняя) | 0,116                            | 0,017                   | 0,020                        | 0,008                    |
| Примечания<br>1 *. Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).<br>2 **. Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя). |                            |                                  |                         |                              |                          |

Анализ таблицы корреляций позволяет сделать несколько выводов относительно взаимосвязей между профессиональным стрессом и различными аспектами психологического здоровья. Выделим ключевые моменты.

Связь между профессиональным стрессом и эмоциональным благополучием нельзя считать статистически значимой, т.к. значимость этой корреляции находится на уровне  $p = 0,116$ , что больше стандартного порога значимости ( $p < 0,05$ ).

Рассмотрим связь профессионального стресса с социальным благополучием, здесь наблюдается значительная отрицательная корреляция  $r = -0,369$  со значимостью  $p = 0,017$ . Это значит, что профессиональный стресс оказывает значительное влияние на социальное благополучие, и эта связь является статистически значимой на уровне  $p < 0,05$ . Чем выше уровень стресса, тем ниже уровень социального благополучия, то есть человек может испытывать трудности в поддержании социальных связей, участии в общественной деятельности и получении удовольствия от общения с другими людьми

Также имеется значительная отрицательная корреляция ( $r = -0,361$ ) профессионального стресса с психологическим благополучием со значимостью  $p = 0,02$ . Эта связь тоже считается статистически значимой на уровне  $p < 0,05$ . Как и в случае с социальным благополучием, высокий уровень профессионального стресса приводит к низкому уровню психологического благополучия. Человек может замечать изменения в своём настроении и поведении, терять мотивацию и ощущать себя несчастным.

Самая сильная и значимая корреляция обнаруживается между профессиональным стрессом и общим показателем психологического здоровья ( $r = -0,410$ ). Значимость этой корреляции достигает уровня  $p = 0,008$ , что делает её статистически значимой на уровне  $p < 0,01$ . Таким образом, профессиональный стресс существенно влияет на общее состояние психологического здоровья, причем эта зависимость выражена сильнее, чем в предыдущих случаях.

Итак, по результату корреляционного анализа можно сделать следующие выводы:

– профессиональный стресс отрицательно сказывается на различных аспектах психологического здоровья, включая эмоциональное, социальное благополучие и общее психологическое здоровье,

– наиболее сильно профессиональный стресс влияет на общее психологическое здоровье, что подтверждается высокой степенью значимости корреляционной связи,

– эмоциональное благополучие демонстрирует менее выраженную связь с профессиональным стрессом, которая не достигла уровня статистической значимости.

Далее рассмотрим взаимосвязи между уровнем профессионального стресса и коммуникативными навыками, представленные в Таблица 4.

Таблица 4 – Результаты корреляционного анализа между показателями профессионального стресса и Коммуникативных и социальных компетентностей

| Коммуникативные и социальные компетентности           |                                       | Профессиональный стресс |                            |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------|----------------------------|
|                                                       |                                       | Коэффициент корреляции  | Значимость (двухсторонняя) |
|                                                       |                                       | -0,363*                 | 0,020                      |
| Коммуникативные и социальные компетентности. Шкалы    | Понимание ситуации                    | -0,069                  | 0,669                      |
|                                                       | Эмоциональная стабильность            | -0,409**                | 0,008                      |
|                                                       | Умение самопрезентации                | 0,097                   | 0,545                      |
|                                                       | Социально психологическая компетенция | -0,348*                 | 0,026                      |
|                                                       | Коммуникативная компетенция           | -0,302                  | 0,055                      |
|                                                       | Уверенность в себе                    | -0,199                  | 0,213                      |
|                                                       | Стабильность отношений                | -0,133                  | 0,406                      |
|                                                       | Коммуникативно личностный потенциал   | -0,322*                 | 0,040                      |
| ** Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя). |                                       |                         |                            |
| *. Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя). |                                       |                         |                            |

Сильная отрицательная корреляция  $r = -0,363$ ,  $p < 0,05$  указывает на то, что высокий уровень стресса приводит к низкому уровню коммуникативных и социальных навыков. Люди, испытывающие стресс, могут быть менее успешными в общении и взаимодействии с окружением.

Далее рассмотрим корреляционные связи в отдельности по каждой шкале опросника КОСКОМ.

Значимая отрицательная корреляция профессионального стресса и шкалы эмоциональной стабильности  $r = -0,409$ ,  $p < 0,05$  свидетельствует о снижении последней при высоком уровне стресса. Это означает, что чем выше профессиональный стресс, тем ниже эмоциональная

стабильность. Люди, подвергающиеся стрессу, могут терять контроль над своими эмоциями и демонстрировать нестабильность.

Значимая отрицательная корреляция ( $r = -0,348$ ,  $p < 0,05$ ) со шкалой социально-психологической компетенции указывает на негативное влияние стресса на способность взаимодействовать с окружением. Стресс может усложнять контакты и конфликты.

Значимая отрицательная корреляция ( $r = -0,322$ ,  $p < 0,05$ ) со шкалой коммуникативно-личностного потенциала свидетельствует о снижении последнего при высоком уровне стресса. Люди могут испытывать трудности в общении и адаптации к изменениям.

Остальные показатели, такие как понимание ситуации, умение самопрезентации, уверенность в себе, стабильность отношений, имеют слабую отрицательную корреляцию с профессиональным стрессом, но эти связи не являются статистически значимыми.

Эти результаты демонстрируют, что высокий уровень профессионального стресса может серьёзно влиять на коммуникативные и социальные навыки. Люди, подверженные стрессу, сталкиваются с проблемами в эмоциональной стабильности, коммуникации, социальной адаптации и стабильности отношений. Это создает порочный круг, где стресс

усиливает существующие проблемы, что может приводить к увеличению стресса.

Рассмотрим взаимосвязи между коммуникативными компетенциями и психологическим здоровьем. Данные с коэффициентами и уровнями значимости представлены в Таблица 5.

Таблица 5 – Результаты корреляционного анализа между показателями Коммуникативных и социальных компетенций и психологического здоровья

| Коммуникативные и социальные компетенции                                                                                      |                           | Психологическое здоровье   |                         |                              |                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------|-------------------------|------------------------------|--------------------------|
|                                                                                                                               |                           | Эмоциональное благополучие | Социальное благополучие | Психологическое благополучие | Психологическое здоровье |
| Коммуникативные и социальные компетентности                                                                                   | Коэффициент корреляции    | 0,345*                     | 0,601**                 | 0,556**                      | 0,582**                  |
|                                                                                                                               | Значимость(двухсторонняя) | 0,027                      | 0,00003                 | 0,0002                       | 0,0001                   |
| Коммуникативная компетенция                                                                                                   | Коэффициент корреляции    | 0,298                      | 0,419**                 | 0,405**                      | 0,430**                  |
|                                                                                                                               | Значимость(двухсторонняя) | 0,059                      | 0,006                   | 0,009                        | 0,005                    |
| Коммуникативно-личностный потенциал                                                                                           | Коэффициент корреляции    | 0,151                      | 0,363*                  | 0,292                        | 0,319*                   |
|                                                                                                                               | Значимость(двухсторонняя) | 0,345                      | 0,020                   | 0,064                        | 0,042                    |
| Примечание<br>**. Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).<br>*. Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя). |                           |                            |                         |                              |                          |

Анализ результатов исследования показал, что коммуникативные и социальные компетентности оказывают сильное положительное влияние на эмоциональное, социальное и психологическое благополучие, а также на общее психологическое здоровье. Так, корреляция между коммуникативными компетентностями и эмоциональным благополучием была положительной ( $r = 0,345$ ), значимой на уровне  $p < 0,05$ . Это указывает на то, что учителя с

высокими коммуникативными компетентностями склонны иметь лучшее эмоциональное благополучие. Корреляция с социальным благополучием оказалась очень сильной и положительной ( $r = 0,601$ ), значимой на уровне  $p < 0,01$ . Это подтверждает, что высокие коммуникативные и социальные компетентности тесно связаны с социальным благополучием. Психологическое благополучие также имело сильную положительную корреляцию ( $r = 0,556$ ), значимую на уровне  $p < 0,01$ , что подтверждает, что хорошие коммуникативные и социальные навыки способствуют общему психологическому благополучию. Психологическое здоровье показало сильную положительную корреляцию ( $r = 0,582$ ), значимую на уровне  $p < 0,01$ , что указывает на положительное влияние коммуникативных и социальных навыков на общее психологическое здоровье.

Что касается коммуникативной компетенции, корреляция с эмоциональным благополучием была умеренно положительной ( $r = 0,298$ ), но она не достигала уровня статистической значимости ( $p = 0,059$ ). Социальное благополучие было тесно связано с коммуникативной компетенцией, показывая сильную положительную корреляцию ( $r = 0,419$ ), значимую на уровне  $p < 0,01$ . Психологическое благополучие также продемонстрировало сильную положительную корреляцию ( $r = 0,405$ ), значимую на уровне  $p < 0,01$ . Психологическое здоровье также имело сильную положительную корреляцию ( $r = 0,430$ ), значимую на уровне  $p < 0,01$ . Это говорит о том, что коммуникативная компетенция положительно влияет на общее психологическое здоровье.

Наконец, коммуникативно-личностный потенциал имел умеренную положительную корреляцию с социальным благополучием ( $r = 0,363$ ), значимую на уровне  $p < 0,05$ . Он был также связан с психологическим здоровьем ( $r = 0,319$ ), значимым на уровне  $p < 0,05$ . Однако связь с эмоциональным и психологическим благополучием не всегда достигала уровня статистической значимости.

В результате корреляционного анализа были выявлены следующие зависимости:

- профессиональный стресс имеет значительное отрицательное влияние на различные аспекты психологического здоровья, включая эмоциональное, социальное благополучие и общее психологическое здоровье. Наибольшее воздействие он оказывает на общее психологическое здоровье, что подтверждается высокой степенью значимости корреляционной связи;
- высокий уровень профессионального стресса ведет к снижению эмоциональной стабильности, ухудшению способности к взаимодействию с окружающими и затруднениям в общении и адаптации к изменениям;
- коммуникативные и социальные компетентности оказывают положительное влияние на эмоциональное, социальное и психологическое благополучие, а также на общее психологическое здоровье. Учителя с высокими коммуникативными компетентностями склонны иметь лучшее эмоциональное благополучие, тесную связь с социальным благополучием и более высокое общее психологическое благополучие.

Исходя из этих выводов, можно сказать, что наша гипотеза подтверждена:

- существование взаимосвязи между уровнем профессионального стресса и психологическим здоровьем учителей подтверждено данными корреляционного анализа, которые показали, что профессиональный стресс отрицательно сказывается на различных аспектах психологического здоровья;
- зависимость между коммуникативными компетенциями и уровнем профессионального стресса также подтверждена. Учителя с более развитыми коммуникативными навыками могут лучше справляться с рабочими ситуациями, что способствует снижению уровня профессионального стресса;
- учителя с более высокими коммуникативными компетенциями действительно обладают более высоким уровнем психологического здоровья,

что подтверждается положительными корреляциями между коммуникативными компетентностями и эмоциональным, социальным и психологическим благополучием, а также общим психологическим здоровьем.

## **2.4 Рекомендации по повышению коммуникативной компетенции и снижению профессионального стресса**

Основываясь на полученных результатах исследования и учитывая практическое применение этих данных, можно предложить следующие рекомендации для повышения уровня коммуникативной компетенции. Рекомендуется разработать программы повышения квалификации для учителей, направленные на развитие их коммуникативных навыков. Такие программы могут включать тренинги по эффективному общению, управлению конфликтами, ведению переговоров и активному слушанию. Важно интегрировать эти программы в систему непрерывного образования педагогов, чтобы они могли регулярно обновлять свои навыки общения. Также необходимо создавать условия для снижения профессионального стресса. Школам следует внедрять меры по улучшению рабочей среды, способствующие снижению уровня стресса у учителей. Примеры таких мер включают внедрение гибкого графика работы, создание возможностей для отдыха и восстановления сил, организацию психологической поддержки. Нужно уделять внимание созданию благоприятной атмосферы внутри коллектива, где учителя будут чувствовать поддержку со стороны коллег и руководства. Кроме того, требуется поддержка психологического здоровья. Разработка программ психологической помощи для учителей должна включать индивидуальные консультации, групповые сессии и семинары по вопросам управления стрессом и поддержания психоэмоционального благополучия. Организация регулярных мониторингов состояния

психологического здоровья среди педагогического состава необходима для своевременного выявления проблем и оказания необходимой помощи. Результаты данного исследования могут быть использованы при разработке новых образовательных стандартов и программ подготовки будущих учителей. Особенное внимание стоит уделить включению курсов по развитию коммуникативных компетенций и управлению профессиональным стрессом в учебные планы педагогических вузов. Продолжение исследований должно быть направлено на изучение влияния других факторов на уровень профессионального стресса и психологическое здоровье учителей, таких как рабочая нагрузка, организационная культура школы, условия труда и другие аспекты профессиональной деятельности. Исследования также должны касаться возможностей внедрения инновационных методов обучения и технологий, направленных на снижение стресса и повышение эффективности работы педагогов. Эти рекомендации помогут улучшить условия труда учителей, снизить уровень профессионального стресса и повысить их психологическое здоровье, что в конечном итоге положительно скажется на качестве образовательного процесса.

Программа поддержки учителей: «Коммуникативные навыки учителя: мастерство общения и управление стрессом»

Стратегии:

а) активное слушание. Учителя должны активно слушать слова и эмоции учеников. Это поможет лучше понять их потребности и чувства.

Рекомендуется провести следующее упражнения:

- 1) «перефразирование сказанного собеседником»;
- 2) «фокус на невербальных сигналах (жесты, мимика)»;

б) предоставление обратной связи. Регулярная конструктивная обратная связь улучшает взаимодействие и способствует развитию профессиональных качеств. Эффективны будут:

- 1) групповые обсуждения;

2) ролевые игры, имитирующие реальные ситуации взаимодействия;

в) эмпатия. Способность понимать и разделять эмоции других людей способствует созданию доверительных отношений. Упражнения:

1) эмпатийные карты;

2) ведение дневника эмоций учеников;

г) открытость и честность. Открытое и честное общение с учениками и коллегами способствует укреплению доверия и уважения. Это качество помогает создать здоровую атмосферу в коллективе и улучшает взаимодействие внутри него. Упражнения:

1) практика обмена обратной связью. Участники тренируются давать и получать обратную связь в парах или малых группах, что развивает навыки конструктивной критики и самоконтроля;

2) самоанализ коммуникации. Каждый участник проводит рефлексию своих коммуникационных стратегий, оценивая сильные и слабые стороны своего стиля общения;

д) управление конфликтами. Эффективное управление конфликтными ситуациями включает обучение методикам предотвращения эскалации разногласий и поиску компромиссных решений.

Упражнения:

1) ролевые игры. Участникам предлагается разыграть сценарии конфликтных ситуаций, чтобы научиться применять техники активного слушания, эмпатии и конструктивного диалога;

2) анализ кейсов. Группа рассматривает реальные примеры конфликтов и ищет оптимальные пути их разрешения, развивая аналитическое мышление и навыки критического подхода.

#### Пример ролевой игры

Сценарий: Ученик отказывается выполнять домашнее задание и проявляет агрессию в ответ на замечание учителя.

Цель: Применение техник активного слушания и эмпатии для понимания мотивов поведения ученика и нахождения конструктивного выхода из конфликта.

Этапы процесса:

- - учитель задает открытые вопросы, чтобы выяснить причину агрессии;
- переформулирование ответов ученика для подтверждения понимания;
- совместный поиск взаимовыгодного решения проблемы.

#### Пример упражнения

Тема: Обсуждение сложных ситуаций

Цель: Развить навыки эффективного общения, активного слушания и совместной выработки решений.

Процесс:

Участники делятся на небольшие группы (4–6 человек).

Каждая группа получает описание сложной ситуации (например, конфликт между учениками).

В течение 15–20 минут участники обсуждают предложенную задачу, обмениваются идеями и ищут возможные варианты решения.

После обсуждения каждая группа презентует свои выводы и рекомендации остальным участникам.

Все участники и ведущий предоставляют обратную связь, обсуждая достоинства и недостатки предложенных решений.

#### Пример сценария для обсуждения:

В классе есть ученик, который часто отвлекает других и игнорирует выполнение заданий. Каким образом можно разрешить данную проблему?

#### Пример упражнения на активное слушание

Название упражнения: Перефразирование высказываний партнера

Цель: Отработка навыков внимательного восприятия информации и точного воспроизведения смысла услышанного.

Процесс:

Участники разбиваются на пары.

Один из партнеров делится своей проблемой или ситуацией в течение 2–3 минут.

Второй партнер внимательно слушает, не прерывая рассказчика.

Когда первый партнер завершает свою речь, второй пересказывает услышанное, используя фразу: «Если я правильно тебя понял, ты хотел сказать, что...».

Первый партнер подтверждает правильность интерпретации или вносит необходимые уточнения.

#### Упражнение на развитие эмпатии

Название упражнения: Эмпатийные карты

Цель: Развитие способности понимать и распознавать эмоциональные состояния учащихся.

Подготовка:

Необходимо подготовить шаблоны карточек, где будут фиксироваться эмоции и реакции учеников. Карты могут быть разделены на категории (позитивные/негативные эмоции, реакция на похвалу, реакция на критику и т.п.).

Процесс:

Участники наблюдают за поведением учеников в различных ситуациях.

Заполняют карточки, фиксируя эмоциональные реакции и поведение учеников.

Проводят анализ собранных данных, выявляя общие тенденции и поведенческие модели.

Обмениваются результатами в группах, обсуждают выводы и разрабатывают стратегии для создания благоприятного эмоционального климата в классе.

В результате проведенного эмпирического исследования среди учителей МБОУ «СОШ №38» г.Симферополя и были сделаны следующие выводы.

Во-первых, уровень профессионального стресса у учителей в среднем составляет 2,78, что указывает на его умеренный характер. При этом отмечается небольшая вариативность уровня стресса среди респондентов, что свидетельствует об однородности уровня стресса. Большинство учителей (68%) обладают средним уровнем коммуникативной компетентности, что указывает на их способность к эффективному взаимодействию, однако оставляет пространство для дальнейшего развития. Наиболее высокие значения отмечены по параметрам «коммуникативно-личностный потенциал» и «стабильность человеческих отношений», что подтверждает уверенность респондентов в своих коммуникативных навыках.

Вместе с тем, сравнительно низкие показатели зафиксированы по шкалам «понимание ситуации» и «эмоциональная стабильность», что может свидетельствовать о трудностях в оценке ситуаций и поддержании эмоционального равновесия. Анализ психологического здоровья показал, что 44% учителей имеют уровень немного выше среднего, что характерно для типичной популяции, а 37% находятся значительно выше среднего уровня. Только 2% демонстрируют высокий уровень психологического здоровья, тогда как 15% имеют показатели ниже среднего, что указывает на необходимость принятия мер поддержки. Наиболее высокие показатели зафиксированы по шкале психологического благополучия, что свидетельствует о значительном уровне устойчивости и удовлетворенности учителей. Однако показатели эмоционального благополучия оказались ниже, что может быть связано со стрессовыми факторами.

Корреляционный анализ выявил, что профессиональный стресс отрицательно сказывается на различных аспектах психологического здоровья, включая эмоциональное, социальное благополучие и общее психологическое здоровье. Наиболее сильно профессиональный стресс влияет на общее психологическое здоровье. Эмоциональное благополучие демонстрирует

менее выраженную связь с профессиональным стрессом, которая не достигла уровня статистической значимости. Кроме того, высокий уровень профессионального стресса приводит к снижению эмоциональной стабильности, ухудшению способности к взаимодействию с окружающими и затруднениям в общении и адаптации к изменениям. Коммуникативные и социальные компетентности оказывают положительное влияние на эмоциональное, социальное и психологическое благополучие, а также на общее психологическое здоровье. Учителя с высокими коммуникативными компетентностями склонны иметь лучшее эмоциональное благополучие, тесную связь с социальным благополучием и более высокое общее психологическое благополучие. Гипотеза исследования была доказана.

## **Заключение**

Профессиональный стресс представляет собой напряженное состояние работника, возникающее под влиянием эмоционально отрицательных и экстремальных факторов в рамках выполнения профессиональных обязанностей. Источниками такого стресса могут выступать несовершенные условия труда, высокая нагрузка, психологическое давление, низкий уровень влияния на рабочий процесс, завышенные требования, а также неблагоприятные условия труда. Коммуникативные навыки играют важную роль в управлении профессиональным стрессом, поскольку они способствуют минимизации стресса путем улучшения взаимодействия с окружающими и содействия более эффективной работе.

На текущий момент уровень стресса и тревожности среди педагогов остаётся высоким. Многие педагоги испытывают сильный или выраженный стресс, что указывает на необходимость разработки программ профилактики и снижения стресса. Также важно разрабатывать программы, направленные на развитие активных и конструктивных стратегий преодоления стресса.

Психологическое здоровье личности заключается в наличии комплекса психических характеристик, которые обеспечивают гармоничное состояние и эффективное взаимодействие с обществом. Компетентность в общении является важным ресурсом для поддержания психического здоровья.

Роль коммуникативных навыков в управлении профессиональным стрессом связана с двумя аспектами. С одной стороны, профессиональный стресс может ухудшать коммуникативные навыки, приводя к проблемам в общении и усилению стрессовых ситуаций. С другой стороны, развитые коммуникативные навыки помогают разрешать конфликты, получать поддержку, четко понимать задачи и управлять ожиданиями, что снижает уровень стресса.

Таким образом, необходимы системная работа над развитием личностных и коммуникативных качеств учителей для снижения уровня

профессионального стресса и повышения эффективности их деятельности, а также использование учителями систематического подхода к коммуникации, эффективное использование медиаресурсов и особое внимание обратной связи с учениками.

В результате проведенного эмпирического исследования среди учителей МБОУ «СОШ №38» г.Симферополя и были сделаны следующие выводы.

Во-первых, уровень профессионального стресса у учителей в среднем составляет 2,78, что указывает на его умеренный характер. При этом отмечается небольшая вариативность уровня стресса среди респондентов, что свидетельствует об однородности уровня стресса. Большинство учителей (68%) обладают средним уровнем коммуникативной компетентности, что указывает на их способность к эффективному взаимодействию, однако оставляет пространство для дальнейшего развития. Наиболее высокие значения отмечены по параметрам «коммуникативно-личностный потенциал» и «стабильность человеческих отношений», что подтверждает уверенность респондентов в своих коммуникативных навыках.

Вместе с тем, сравнительно низкие показатели зафиксированы по шкалам «понимание ситуации» и «эмоциональная стабильность», что может свидетельствовать о трудностях в оценке ситуаций и поддержании эмоционального равновесия. Анализ психологического здоровья показал, что 44% учителей имеют уровень немного выше среднего, что характерно для типичной популяции, а 37% находятся значительно выше среднего уровня. Только 2% демонстрируют высокий уровень психологического здоровья, тогда как 15% имеют показатели ниже среднего, что указывает на необходимость принятия мер поддержки. Наиболее высокие показатели зафиксированы по шкале психологического благополучия, что свидетельствует о значительном уровне устойчивости и удовлетворенности учителей. Однако показатели эмоционального благополучия оказались ниже, что может быть связано со стрессовыми факторами.

Результаты корреляционного анализа подтвердили все три гипотезы. Профессиональный стресс оказался значительно связанным с ухудшением социального и психологического благополучия, особенно с общим показателем психологического здоровья ( $r = -0,410$ ,  $p = 0,008$ ), что свидетельствует о негативном влиянии стресса на психоэмоциональное состояние учителей. Высокая степень стресса связана с понижением коммуникативных и социальных навыков ( $r = -0,363$ ,  $p < 0,05$ ), что подтверждает ухудшение взаимодействия с окружающими и снижение адаптивности к изменениям. Коммуникативные компетенции положительно коррелируют с эмоциональным, социальным и психологическим благополучием учителей (например,  $r = 0,345-0,601$ ,  $p < 0,05$ ), демонстрируя, что развитые коммуникативные навыки способствуют улучшению общего состояния и здоровья педагогов.

Таким образом, исследование подтвердило, что высокий уровень профессионального стресса отрицательно сказывается на различных аспектах жизни учителей, тогда как развитые коммуникативные компетенции помогают поддерживать их благополучие и здоровье.

## Список используемых источников

1. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья: книга 1: концептуальные основы психологии здоровья / В. А. Ананьев. – Санкт-Петербург: Речь, 2006. – 384 с.
2. Бонкина А.О., Артемьева А.А., Самарина А.С. Исследование стресса в профессиональной деятельности педагогов ДОУ // Молодежь Сибири – науке России: материалы Международной научно-практической конференции / сост. Л. М. Ашихмина. – Красноярск, 2023. – С. 73–75.
3. Бергис Т.А. Психология стресса: электронное учебное пособие /Т.А. Бергис. – Тольятти: Изд-во ТГУ, 2022.
4. Брынза И.В. Готовность к изменениям как психологический ресурс личности в достижении благополучия // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. 2015. III (31). С.69-73.
5. Воробейчик Я.Н. Руководство по аутопсихотерапии. Одесса: 2004
6. Гринберг, Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг ; 7-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 496 с. : ил. – (Серия «Мастера психологии»).
7. Денисова, Е.А., Кузьмичев, С.А., Чапала, Т.В., Малышева, И.В. Электронное учебное пособие. — Тольятти : Тольяттинский государственный университет (ТГУ), 2017. — 107 с. — ISBN 978-5-8259-1198-4.
8. Дмитренко, М. С. Роль коммуникативных навыков в снижении профессионального стресса у учителей / М. С. Дмитренко. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2025. – № 1 (552). – С. 224-227. – URL: <https://moluch.ru/archive/552/121448/> (дата обращения: 11.01.2025).
9. Дубровина И.В. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ КАК ФЕНОМЕН // Гуманизация образования. 2022. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-zdorovie-lichnosti-kak-fenomen> (дата обращения: 03.01.2025).

10. Занковский А.Н. Профессиональный стресс и функциональные состояния // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2019. Т. 4. № 1. С. 222-243.
11. Золотарева А.А., Психометрические свойства русскоязычной версии Шкалы воспринимаемого стресса (версии PSS-4, 10, 14) // Клиническая и специальная психология, 2023. №1.
12. Кузьменко А.В. Стресс как источник профессионального выгорания // Гуманитарный научный журнал. 2021. № 1. С.145-151.
13. Куницына В.Н., Н.В. Казаринова, В.М. Погольша. Межличностное общение. Учебник для вузов. СПб.: Питер, 2001
14. Купер К.Л. Психология профессионального стресса / К.Л. Купер, Дж. Маршалл ДЖ., Ньюбери-Элберн Д. – СПб.: Питер, 2007. – 464 с.
15. Лазарус Р.С. Психология стресса / Р. С. Лазарус. – СПб.: Питер, 2000. – 608 с.
16. Леонова А.Б. Стресс и психическое здоровье профессионалов // Руководство по психологии здоровья / Под. ред. А.Ш. Тхостово, Е.И. Рассказовой. М.: МГУ, 2019. С. 638 –691.
17. Маслоу А. Новые рубежи человеческого бытия. М.: Смысл, 1999
18. МКБ 10 – Международная классификация болезней 10-го пересмотра
19. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А.. Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены, 2020. №1
20. Пахальян, В.Э. Психопрофилактика и безопасность психологического здоровья детей / В.Э. Пахальян // Прикладная психология. — 2002. — № 5–6. — С. 83–94.

21. Петрова О.А., Шкабарина Н.Л. Профессиональный стресс в педагогической деятельности (на примере педагогов средней школы) // Январские педагогические чтения. 2020. № 6 (18). С. 129-132.
22. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1979. – 126 с.
23. Скорынин А.А. К ВОПРОСУ О СТРУКТУРЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ // Гуманитарные исследования. Педагогика и психология. 2020. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-strukture-psihologicheskogo-blagopoluchiya-lichnosti> (дата обращения: 09.01.2025).
24. Скутина. Т.В. Психология общения. Компетентность в общении как ресурс психического здоровья: учеб.-метод. пособие / сост. Т.В. Скутина. – Электрон. дан. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2012.
25. Текучева А.Д. Фактор стресса среди педагогических кадров [Электронный ресурс] / А.Д. Текучева, А.В. Скворцова, Х.М. Кулижников // Условия успешной социализации детей и молодежи: перспективные исследования будущих педагогов-психологов, социальных педагогов и социальных работников: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 12 апр. 2023 г.: в 2 ч. / Белорус. гос. пед. ун-т ; редкол.: В. В. Мартынова (отв. ред.) [и др.]. – Минск, 2023. – Ч. 1. – С. 45–50.
26. Фетискин Н.П. и др. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: ИИП, 2002
27. Христидис Т.В. Стратегии преодоления профессионального стресса педагога: от теории к практике // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств. 2021. № 5(103). С. 137–143. <https://doi.org/10.24412/1997-0803-2021-5103-137-143>
28. Хусаинова Р.М. Влияние коммуникативных особенностей личности учителя на уровень профессионального стресса // Секция филология и культура. – 2014. – №3(37). – С. 339.

29. Шац И.К. Анализ общих и специфических причин профессионального стресса у педагогов // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. 2014. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-obschih-i-spetsificheskikh-prichin-professionalnogo-stressa-u-pedagogov> (дата обращения: 21.12.2024).

30. Шнейдер Л.Б., Акбиева З.С., Цариценцева О.П., Психология карьеры: учебник и практикум для вузов. М. : Издательство Юрайт, 2021. 187 с.

31. Emeljanovas A., Sabaliauskas S., Mežienė B., Istomina N. The relationships between teachers' emotional health and stress coping // *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. Article 1276431. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1276431

32. Herman KC, Sebastian J, Reinke WM, Huang FL. Individual and school predictors of teacher stress, coping, and wellness during the COVID-19 pandemic. *Sch Psychol*. 2021 Nov;36(6):483-493. doi: 10.1037/spq0000456. PMID: 34766812.

33. Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.

34. Mahdi, Sutiono. (2023). Effective Communication in Learning: Teacher Strategies and Their Impact on Student Learning Outcomes. *International Journal of Linguistics, Communication, and Broadcasting*. 1. 26-30. 10.46336/ijlcb.v1i4.26.

[https://www.researchgate.net/publication/376901012\\_Effective\\_Communication\\_in\\_Learning\\_Teacher\\_Strategies\\_and\\_Their\\_Impact\\_on\\_Student\\_Learning\\_Outcomes](https://www.researchgate.net/publication/376901012_Effective_Communication_in_Learning_Teacher_Strategies_and_Their_Impact_on_Student_Learning_Outcomes)

35. Slišković, Ana & Burić, Irena & Sorić, Izabela & Macuka, Ivana & Penezic, Zvezdan. (2017). Teachers' self-efficacy and well-being: Examining the central role of emotional processes.