

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 здоровья педагогов

Обучающийся

Я. Ю. Макеева
(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Научный
руководитель

канд. психол. наук, А. Ю. Козлова
(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1 Теоретические аспекты профессионального стресса и его влияния на здоровье педагогов	11
1.1 Основные подходы в исследовании стресса и профессионального стресса как психологического явления в научной литературе	11
1.2 Характеристика понятия «здоровье человека». Особенности профессиональной деятельности педагогов	22
1.3 Особенности взаимосвязи профессионального стресса и здоровья педагогов	32
Глава 2 Экспериментальное исследование взаимосвязи профессионального стресса и здоровья педагогов	42
2.1 Организация и методы исследования взаимосвязи профессионального стресса и здоровья педагогов.....	42
2.2 Результаты экспериментального исследования взаимосвязи профессионального стресса и здоровья педагогов.....	46
2.3 Рекомендации по снижению влияния профессионального стресса на здоровье педагогов	63
Заключение	84
Список используемой литературы	88
Приложение А Авторский опросник по определению состояния здоровья.....	94

Введение

Актуальность исследования. Современный ритм жизни любого человека не может проходить без влияния стресса на различные стороны его жизни. Любые изменения в жизни человека, не смотря на то, какой характер они носят, как правило, сопровождаются стрессом. Вместе с тем стресс стимулирует активность человека, ввиду чего человек более продуктивно использует имеющийся у него потенциал, но в тоже время стресс также может и нести в себе большие отрицательные моменты, по причине которых имеются различные разрушительные последствия для психического здоровья человека и его организма в целом.

Стресс окружает нас повсюду, и одной из важнейших сторон жизнедеятельности человека выступает его профессиональная деятельность. Существующий повышенный интерес к проблеме стресса отражается во многих научных исследованиях, вместе с тем также представляет интерес и профессиональный стресс человека, который в свою очередь отражает «напряженное состояние работника, возникающее по причине воздействия различных эмоциональных и экстремальных факторов, непосредственно взаимосвязанных с осуществляемой профессиональной деятельностью человека» [20].

Исследования стресса в рамках психологии базируется, несомненно, на трудах Г. Селье, У. Кэннона, немаловажны учения Р. Сапольски о стрессорах. Важны и труды Р. Лазаруса, который определил стресс как «психологическое состояние».

Рассмотрение профессионального стресса важно для различных профессий человека и одной из наиболее актуальных выступает педагогическая деятельность. Одной из важнейших профессий современности выступает педагог, так как образование детей и подростков в современном обществе является неотъемлемой частью его развития. Также труд педагога весьма сложен, так как требует полной самоотдачи,

совершенствования навыков преподавания, большого объема знаний, умений в различных областях, также необходимо наличие внутренней самодисциплины и иных различных человеческих качеств.

Труд педагога неоценим, но вместе с тем, ежедневно педагоги сталкиваются с различными видами стрессоров, которые исходят как от самих обучающихся, так и от действующей системы образования, родителей обучающихся, общества. Все это отрицательным образом сказывается на психическом здоровье педагога, его повседневной жизни, также непосредственно страдает и учебный процесс, изменяется качество обучения, у педагога пропадает желание совершенствовать свою профессиональную деятельность, стремиться к развитию. Профессиональный стресс педагогов формирует ряд заболеваний, которые носят в себе отрицательные последствия для всего организма человека.

Вопросы влияния стресса на здоровья педагогов, их профессиональную деятельность становятся также предметом научных дискуссий, стоит отметить труды таких авторов как О.Б. Дутчина, В.П. Тарантей, Н.П. Сытая, А.А. Хадарцев.

В свою очередь, состояние здоровья педагогов, в частности их психическое здоровье, обладает высоким значением, так как именно здоровый педагог может дать все необходимые знания своим обучающимся и также реализовывать свою профессиональную деятельность без вреда для своего организма. Психическое здоровье педагога является основой его профессиональной деятельности. Психическое здоровье – представляет собой стабильное адекватное состояние функций человека, носящих психический характер, которые в совокупности составляют психику человека, а также отражают возможность по адаптации к окружающей среде.

Исходя из определенной актуальности темы исследования, было установлено противоречие, заключающееся в том, что проблема стресса человека и профессионального стресса в целом является высоко дискутируемой и анализируемой в рамках научных исследований, но в тоже

время мало изучен вопрос о взаимосвязи профессионального стресса и психического здоровья именно педагогов.

Определим проблему исследования, которая состоит в раскрытии особенностей проявления профессионального стресса у педагогов и дальнейшее определение особенностей взаимосвязи профессионального стресса и психического здоровья педагогов.

Объект исследования – это психическое здоровье педагогов.

Предмет исследования – это взаимосвязь профессионального стресса и психического здоровья педагогов.

Цель исследования состоит в выявлении взаимосвязи между профессиональным стрессом и психическим здоровьем педагогов в общеобразовательной организации и разработке рекомендаций по снижению уровня стресса в профессиональной деятельности педагогов.

Гипотеза исследования состоит в том, что мы предполагаем, что существует взаимосвязь между профессиональным стрессом и психическим здоровьем педагогов, психологическим стрессом, состоянием здоровья педагогов, стилями педагогического общения.

Задачи исследования. Для того чтобы достичь цель исследования, необходимо решить следующие задачи:

- определить основные подходы в исследовании стресса и профессионального стресса как психологического явления в научной литературе;
- раскрыть характеристику понятия «здоровье человека»; рассмотреть особенности профессиональной деятельности педагогов;
- исследовать особенности взаимосвязи профессионального стресса и психического здоровья педагогов;
- представить методы исследования взаимосвязи профессионального стресса и психического здоровья педагогов и провести эмпирическое исследование;

- проанализировать результаты экспериментального исследования взаимосвязи профессионального стресса и психического здоровья педагогов;
- разработать рекомендации по снижению влияния профессионального стресса на психическое здоровье педагогов.

Также определены следующие методы исследования:

- теоретические методы (проведение анализа, сравнения и обобщения учебных и научных источников по проблеме исследования, связанной с влиянием профессионального стресса на здоровье педагогов);
- эмпирические методы (методика «Оценка профессионального стресса» (опросник Вайсмана), «Шкала психологического стресса PSM-25» (в адаптации Н.Е. Водопьяновой), тест на выявление тенденций к стилям педагогического общения (О.Н. Бочарова);
- методы математико-статистической обработки полученных данных в результате исследования (корреляционный анализ, описательная статистика).

Экспериментальная база исследования. В качестве базы исследования было определено Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы «Школа № 875» (далее – ГБОУ города Москвы «Школа №875»). В процессе проведения исследования приняли участие 50 педагогов, в возрасте от 22 до 65 лет, из которых 15 мужчин и 35 женщин.

Теоретико-методологической основой исследования выступают различные научные труды, связанные с влиянием профессионального стресса на здоровье педагогов, в частности рассматривались: труды, включающие в себя вопросы исследования стресса и профессионального стресса (Г. Селье, У. Кэннон, Р. Сапольски, Т.В. Бардамова, Р.С. Немов, М.А. Одинцова, Н.Л. Захарова, С.Б. Грузино, Мариса Д. Томпсон, Бриттани С. Дрейпер и Кристал М. Крейтлер, А.А. Хадарцев, Л.С. Панова); труды, включающие в себя исследование понятия «здоровье человека» (С.Р. Волков, П. Радха, Е.А. Денисова, С.А. Кузьмичев, Т.В. Чапала, И.В. Малышева,

И.В. Дубровина); труды, связанные с рассмотрением особенностей профессиональной деятельности педагогов и взаимосвязи профессионального стресса и здоровья педагогов (Н.А. Ильясова, В.В. Щетинина, И.А. Синкевич и Т.В. Тучкова, И.Ю. Сизова, В.П. Тарантей, Н.П. Сытая, О.Б. Дутчина и А.И. Дутчина, Л.Е. Надеина).

Научная новизна исследования состоит в том, что проблема взаимосвязи стресса и психического здоровья педагогов является актуальной и востребованной, и данному вопросу в теории и практике в совокупности исследования данного процесса уделяется мало внимания. Как правило, исследуются лишь отдельно психологические аспекты стресса, профессионального стресса, психологического здоровья. В настоящем исследовании была реализована задача как теоретического, так и эмпирического обоснования взаимосвязи профессионального стресса и психического здоровья педагогов; в результате проведенного исследования возможно будет сформировать представления об особенностях профилактики профессионального стресса педагогов для укрепления их психического здоровья.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что в процессе проведенного исследования были получены данные и авторские определения по рассматриваемой теме, которые могут быть использованы с целью расширения общих представлений о профессиональном стрессе педагогов, а также о психическом здоровье педагогов. Также ряд положений теоретического характера могут быть использованы в процессе обучения студентов по данному профилю.

Практическая значимость состоит в том, что полученные результаты исследования могут быть использованы в процессе практической деятельности психологов общеобразовательных организаций по профилактике стресса в профессиональной деятельности педагогов, развитию их стрессоустойчивости и тем самым укреплению психического здоровья.

Достоверность и обоснованность проведенного исследования подтверждается тем, что теоретическая часть исследования строилась с опорой на существующие фундаментальные труды по теме исследования, также были избраны и применены надежные методики, широко применяемые в рамках психологических исследований, имеется репрезентативность выборки, представлены реальные данные проведения исследования в общеобразовательной организации, также при подсчете результатов использовалась компьютерная программа по обработке статистических данных.

Личное участие автора состоит в подробном изучении и обобщении научных и учебных трудов по психологии, связанных с темой исследования, и интерпретация их основных положений в данной работе, в реализации всех этапов настоящего эмпирического исследования на базе ГБОУ города Москвы «Школа №875», самостоятельная обработка полученных данных, а также авторская разработка рекомендаций по снижению влияния профессионального стресса на психическое здоровье педагогов.

Апробация результатов исследования. По теме исследования были опубликована статья автора: Макеева Я.Ю. О профессиональном стрессе и его влиянии на здоровье педагогов: актуальные вопросы теории / Я.Ю. Макеева // Молодой ученый. 2023. № 44 (491). С. 149-151. URL: <https://moluch.ru/archive/491/107347/> (дата обращения: 17.02.2025).

Положения, выносимые на защиту.

1. Сформулировано авторское определение профессионального стресса, которое представляет собой совокупность психической и соматической реакций, влекущие за собой возникновение состояния напряженности у работника, которые являются результатом ответа организма на различные негативные ситуации, включающие в себя эмоционально-отрицательные и экстремальные факторы в процессе осуществления человеком своей профессиональной деятельности.

2. Предложено авторское определение профессионального здоровья педагогов, под которым понимается состояние организма педагога, которое способно сохранять, а также активизировать различные когнитивные, эмоциональные, рефлексивные, мотивационные, а также регуляторные механизмы, которые непосредственно направлены на поддержание работоспособности педагога, а также эффективности трудовой деятельности по образованию детей и подростков, а также на внутреннее развитие сторон личности педагога вне зависимости от наступающих либо изменившихся условий и этапов профессиональной деятельности педагога.

3. Для педагогов свойственен высокий уровень профессионального стресса, при этом, большинство женщин-педагогов подвержены высокому уровню профессионального стресса, для мужчин-педагогов характерен средний уровень профессионального стресса. Женщины-педагоги обладают высоким уровнем выраженности психологического стресса, а для мужчин характерен средний уровень выраженности психологического стресса. Женщины-педагоги преимущественно придерживаются неконтактного стиля педагогического общения, а мужчины – диктаторской модели педагогического общения. Большинство педагогов имеют проблемы со здоровьем, среди женщин педагогов обнаружено большее число с проблемами со здоровьем, чем у мужчин.

4. Имеется высокая взаимосвязь между психическим здоровьем педагогов, психологическим стрессом, стилями педагогического общения, взаимосвязанными с профессиональным здоровьем педагогов, и профессиональным стрессом.

Структура магистерской диссертации. Настоящая работа состоит из введения, двух глав, каждая из которых включает в себя 3 параграфа, заключения, списка используемой литературы (49 источников), приложения.

Введение предусматривает раскрытие актуальности избранной темы, определение предмета и объекта исследования, постановку цели и задач

исследования, определение новизны, теоретической и практической значимости исследования и иные вопросы.

Первая глава включает в себя исследование теоретических аспектов профессионального стресса и его влияния на здоровье педагогов. Раскрываются основные подходы в исследовании стресса и профессионального стресса как психологического явления в научной литературе, дана характеристика понятию «здоровье человека», раскрываются особенности профессиональной деятельности педагогов и взаимосвязи профессионального стресса и здоровья педагогов.

Вторая глава включает в себя экспериментальное исследование взаимосвязи профессионального стресса и психического здоровья педагогов. Так, были определены методы исследования взаимосвязи профессионального стресса и психического здоровья педагогов, раскрыты результаты экспериментального исследования взаимосвязи профессионального стресса и психического здоровья педагогов в выбранной базе исследования. Также даны рекомендации по снижению влияния профессионального стресса на психическое здоровье педагогов.

В заключении обобщены результаты проведенного исследования, предложены дальнейшие рекомендации по борьбе с профессиональным стрессом педагогов.

Список используемой литературы включает в себя 49 источников. В тексте работы представлены 16 рисунков, 4 таблицы.

Объем основного текста составляет 93 страницы.

Глава 1 Теоретические аспекты профессионального стресса и его влияния на здоровье педагогов

1.1 Основные подходы в исследовании стресса и профессионального стресса как психологического явления в научной литературе

В современной жизни человек ежедневно сталкивается со стрессом, и важность изучения данного вопроса велика как в рамках научной и учебной литературы, так и в рамках проводимого исследования. Стресс окружает человека повсюду, в профессиональной среде, в семейных отношениях, в быту, в окружении, в обществе. Изначально стоит остановиться на том, как понятия стресс было сформировано в научной среде.

Отметим, что первое упоминание о понятии «стресс» происходит лишь в XX веке, и впервые использование понятия «стресс» в рамках физиологии и психологии происходит благодаря ученому У. Кэннону, который описывал реакцию в своих работах «бороться или бежать» [20, с. 7].

Также основоположником понятия «стресс» выступает выдающийся ученый, а также врач Г. Селье. В 1936 году Г. Селье начал использовать понятие «стресс» с целью описания адаптационного напряжения. По мнению Г. Селье: «стресс – это неспецифический ответ организма человека на различные предъявляемые ему требования. Неспецифические требования, предъявляемые воздействием как таковым, – это и есть сущность стресса» [31, с. 10].

Анализируя содержание данного определения, стоит сделать вывод о том, что Г. Селье определяет стресс именно как нехарактерный специфическим реакциям организма ответ на различные новые требования, реакции, то есть стресс отражает адаптированность организма человека к возникающим неспецифическим реакциям внутри него. Полагаем, что сущность стресса верно отражена Г. Селье еще в прошлом столетии.

Вместе с тем, Г. Селье отмечал, что на организм человека либо его отдельную часть действуют различные агенты, которые способны вызывать различные эффекты, а именно специфические, либо неспецифические, или также как их именуют стрессорные эффекты [32, с. 204]. Данные эффекты реализуются различными механизмами в организме человека, и в том числе при возникновении специфических эффектов принимают участие нервные механизмы человека, а неспецифические эффекты, или стрессорные эффекты, в свою очередь возникают под воздействием гормонального механизма. Таким образом, в организме человека происходят совершенно различные реакции, которые в том числе отражают особенности раздражительной среды, либо могут и не зависеть от такой среды.

Последователи учений Г. Селье по всему миру также подтверждают, что стресс является неспецифической реакцией организма на различные факторы. В этой связи стоит отметить мнение выдающегося нейроэндокринолога, профессора биологии, неврологии и нейрохирургии Р. Сапольски, который в своем труде «Психология стресса» отмечает, что в жизни современного человека присутствуют «стрессоры, которые представляют собой любой фактор внешней среды и мира, который выбивает человека из его гомеостатического равновесия. В результате этого, острая реакция организма человека на стресс представляет собой то, что происходит в теле человека, для того, чтобы восстановить гомеостаз в организме» [33, с. 15].

Р. Сапольски также отмечает, что организм человека демонстрирует похожий комплекс реакций на стрессоры, которые существуют в целом, и такой процесс называется реакцией на стресс. Само же понятие стресса Р. Сапольски рассматривал в интерпретации Г. Селье.

В общем понимании стрессоры в рамках психологической науки представляют собой внешние либо внутренние факторы, которые непосредственно вызывают стресс.

Также в рамках проводимого исследования необходимо рассмотреть понятие «стресс» в содержании современной научной литературы. Л.Х. Джабраилова и Я.М.Х. Джумаева, «говорят о том, что стресс представляет собой реакции организма, которые отражают психическое неспецифическое состояние в организме относительно определенного возбуждения. Также авторы отмечают, что внутренне напряжение и возбуждение в организме человека является результатом ответа на эмоции человека» [15, с. 224].

В данном случае авторы раскрывают понятие стресса с точки зрения неспецифических состояний в организме, схожих с интерпретацией понятия стресса по Г. Селье.

Обратимся к определению стресса, которое также предлагает автор Т.В. Бардамова, которая говорит о том, что стресс представляет собой комплексную совокупность проявлений разных реакций и состояний, происходящих в организме человека, и также Т.В. Бардамова говорит о том, что стресс в свою очередь представляет неспецифическую реакцию, исходящую от адаптированной системы организма «на возникающие различные экстремальные воздействия, ввиду чего также образуется совокупность проявлений такой реакции на данные экстремальные воздействия» [3, с. 20].

Несмотря на то, что Т.В. Бардамова в рамках выше представленного определения конкретизирует стресс также как неспецифическая реакция организма, автор также в своем определении использует и иные отличающие черты стресса как психологического явления.

Также рассмотрим понятие стресса, предложенное выдающимся советским и российским психологом Р.С. Немовым. Так, «автор говорит о том, что стресс – это состояние, которое возникает у человека ввиду чрезмерного, сильнейшего, а также длительного психического напряжения, и возникающее по причине того, что нервная система человека получила высокую эмоциональную перегрузку» [25, с. 154].

Характеризуя данное понятие, отметим, что автор характеризует понятие стресса с точки зрения его определения как психического напряжения, ввиду чего можно сказать о том, что стресс есть нечто иное как отрицательное в рамках сферы его реализации.

М.А. Одинцова и Н.Л. Захарова, отмечают, что стресс в рамках отечественной психологии представляет собой комплекс состояний, возникающих в организме человека как реакция на возникающие стрессоры, то есть на возникающие различные экстремальные факторы. Помимо этого, стоит согласиться с М.А. Одинцовой и Н.Л. Захаровой в том, что стресс также отражает повышенную физиологическую и психологическую активности, и при наличии различных благоприятных условий преобразуется в оптимальное состояние в организме человека, а при неблагоприятных условиях преобразуется в дальнейшем в состояние образовавшегося нервно-психического напряжения. Также авторы говорят о том, что стресс всегда будет направлен на мобилизацию всех имеющихся жизненных сил в организме человека, и ввиду этого стрессовые реакции в организме человека изменяются во времени и отличаются по своей интенсивности, и определяются они непосредственно характером определенного стрессора, возникшего у человека. Согласимся с М.А. Одинцовой и Н.Л. Захаровой в том, что стресс выступает в качестве самостоятельного психологического, физиологического, а также социального феномена [27, с. 10].

И также считаем необходимым рассмотреть понятие стресса, предложенное автором С.Б. Грузино, которая рассматривает стресс как «обычный средовой стимул и реакция на него» [12, с. 196]. С.Б. Грузино рассматривает понятие стресса с точки зрения связи между людьми и средой, которая непосредственно оценивается как связь, которая превышает способность организма человека по преодолению наступающих трудностей. Помимо этого, стоит отметить, что стресс, по мнению С.Б. Грузино, также представляет собой универсальную ответную реакцию, возникающую в организме человека на различные влияния, происходящие из внешней среды.

Тем самым данные реакции испытывают организм человека на прочность [12, с. 197].

Мариса Д. Томпсон, Бриттани С. Дрейпер и Кристал М. Крейтлер рассматривают понятие стресса, приводя в пример мнение Р. Лазаруса, который определил стресс как «психологическое состояние», которое возникает в результате оценки людьми своей адаптации к предъявляемым к ним требованиям. Помимо этого, данные авторы описывают стресс также как негативное эмоциональное и (или) физическое состояние, которое возникает именно в результате воздействия определенной угрозы на человека [46, 47].

Таким образом, можно отметить, что в рамках научной и учебной литературы встречается множество различных понятий стресса, ввиду чего можно сделать вывод о том, что стресс является многоаспектным и многогранным понятием в рамках психологии и смежных с ней наук.

И также считаем необходимым представить мнение М.А. Одинцовой и Н.Л. Захаровой, «ввиду чего предполагается разделение стресса на два основных вида в зависимости от вида стрессора.

Физиологический стресс – характеризуется тем, что представляет собой реакцию организма относительно воздействия стимула, который непосредственно носит природу физико-химического характера» [4, с. 19]. При возникновении данного вида стресса организм человека претерпевает изменения физиологических систем, ввиду чего возникают дискомфортные состояния физиологического характера, к примеру, раздражительность, головные боли, усталость, общая рассеянность и так далее. Возникающий дискомфорт, в свою очередь, также влияет на психические функции и стороны личности человека. Вместе с тем, стоит отметить, что ввиду того, что каждый человек индивидуален, то возникающие дискомфортные состояния также переносятся каждым человеком по-разному. Обобщая характеристику физиологического стресса, отметим, что дискомфортные состояния у человека появляются из-за того, что условия жизнедеятельности

данного человека не соответствовали его физиологическим потребностям либо осуществляемому характеру деятельности [7, с. 11];

Психологический стресс – характеризуется тем, что представляет собой совокупность психических состояний человека, и образует форму реакции на различные раздражители, и такая реакция непосредственно зависит от наступившей экстремальной ситуации либо фактора, которые затронули человека. Как указывает автор Т.А. Бергис, психологический стресс может возникать как от различных действующих событий, так и от возможных вероятностных событий, возможность появления которых так влияют на человека. Также отличительной особенностью психологического стресса выступает тот факт, что человек активно оценивает степень своего непосредственного участия для активного влияния на возникшую проблемную ситуацию для ее последующего устранения. Также дополним, что причиной психологического стресса выступает, как правило, различное социальное воздействие либо мысли самого человека. Отметим, что ключевое отличие физиологического стресса и психологического стресса «состоит в том, что при психологическом стрессе стрессор не наносит явный вред организму, а при физиологическом стрессе такой вред возникает. Также их отличие состоит в том, что при физиологическом стрессе есть реальная угроза жизни и здоровью человека, а при психологическом стрессе – как правило, нет» [4, с. 19].

Также рассмотрим виды стресса, предложенные ученым Г. Селье, который выделял также два вида стресса, а именно дисстресс и эустресс. Так, по Г. Селье, дисстресс представляет собой паталогическую реакцию, а также разрушительный процесс, в совокупности дезорганизующие поведение человека, в том числе которое приводит к ухудшению протекания психофизиологических функций в организме человека. Эустресс представляет собой защитную и адаптивную реакцию организма на различные стрессоры. Также можно сказать о том, что дисстресс

представляет собой отрицательный вид стресса, а эустресс представляет собой положительный стресс [32, с. 1169].

И также отметим классификацию стресса, предложенную Е.В. Яковлевым, О.В. Леонтьевым и Е.Н. Гневышевым в своем исследовании, посвященном психологии стресса. Так, данные авторы говорят о том, что стрессы также можно классифицировать на следующие виды в зависимости от оснований.

По времени действия стресс подразделяется на:

- краткосрочный (или острый) стресс – характеризуется наличием острого шокового состояния, в том числе характеризуется спонтанностью возникновения и своей быстротой;
- долгосрочный (или хронический) стресс – характеризуется нанесением более серьезных последствий для организма человека и такой стресс может наступить и при отсутствии фазы острого периода ее течения;

По причине возникновения стресс подразделяется на:

- «эмоциональный стресс – характеризуется тем, что могут быть вызваны как положительными, так и отрицательными эмоциями человека, и также это зависит от того, как человек воспринимает данные эмоции. Также можно сказать о том, что эмоциональный стресс может возникнуть в экстремальных для человека условиях» [43, с. 14];
- «информационный стресс – его особенность состоит в том, что такой вид стресса возникает в том случае, когда у человека возникает информационно-оперативная перегрузка по причине выполнения им усложненных управленческих решений, либо по иным причинам, то есть когда человек не может справиться с поставленными задачами» [43, с. 16];
- «профессиональный стресс – его особенность состоит в том, что он возникает в процессе осуществления человеком трудовой и профессиональной деятельности, и отражается в психических и

физических реакциях на различные стрессоры при осуществлении такой деятельности» [43, с. 17];

– травматический стресс и посттравматический стресс – характеризуются влиянием на человека определенного внешнего негативного воздействия, особенность состоит в отсроченной реакции организма на реальное либо воображаемое событие, травматический и посттравматический стресс различаются по времени возникновения последствий, и при травматическом стрессе возникают такие последствия как усталость, раздраженность, изменения взаимоотношений с окружающими и другие последствия, а при посттравматическом стрессе может возникнуть агрессивность, суицидальное поведение и другие последствия [43, с. 14-18].

Выделяются и другие виды стресса, приведены лишь некоторые из них.

Ввиду особенностей проводимого исследования важно остановиться подробнее на понятии и характеристике профессионального стресса. Дополним, что в процессе осуществления трудовой деятельности человек может испытывать организационный стресс (появляется по причине негативного влияния со стороны организации труда), рабочий стресс (появляется по различным причинам, к числу которых могут относиться условия труда, атмосферой в коллективе и т.д.) и профессиональный стресс. Важно различать данные виды стресса.

Человек при осуществлении трудовой и профессиональной деятельности сталкивается с различного рода трудностями, сложностями, нервным напряжением, которые непосредственно влияют на возникновение стресса у человека в данной сфере. Ввиду этого для науки и практической составляющей важно подробно исследовать профессиональный стресс как одну из разновидностей стресса, с которым сталкивается человек в повседневной жизни.

Под профессиональным стрессом, по мнению Т.В. Хуторянской, понимается «напряженное состояние работника, которое непосредственно

возникает при воздействии на него различных эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов, которые в свою очередь напрямую взаимосвязаны с реализуемой профессиональной деятельностью данного работника» [39, с. 403]. Аналогичное определение также предлагается и автор монографии А.А. Хадарцевым, также автор отмечает, что профессиональный стресс есть важнейшая причина развития социально-значимых заболеваний у работников и также является опаснейшей угрозой в целом для трудящихся людей [40, с. 6].

Также стоит отметить понятие профессионального стресса, предложенное авторами И.А. Синкевич и Т.В. Тучковой, которые под профессиональным стрессом понимают многоаспектное понятие, проявляющееся в физиологическом, а также психологическом ответе со стороны организма на происходящие кризисные обстоятельства, «встречающиеся в трудовой деятельности человека. Также авторы рассматривают профессиональный стресс как определенное психологическое напряжение, возникающее ввиду воздействия различных негативных факторов ввиду выполнения профессиональных функций» [25, с. 373]. Анализируя данные определения, стоит сказать о том, что в целом в рамках научной литературы профессиональный стресс интерпретируется по-разному, но, как правило, обладает единым смыслом, что и подтверждается рассмотренными определениями.

Согласимся и с Л.С. Пановой в том, что для профессионального стресса присущи следующие симптомы:

- усталость;
- возникающее чувство перенапряжения, а также истощения организма;
- повышенная раздражительность;
- наличие беспричинного гнева и проявляемой агрессии;
- понижение активности работника, а также креативности в процессе профессиональной деятельности;

- появление беспокойства и тревожности в процессе трудовой деятельности;
- в целом формирование негативной установки к трудовой деятельности;
- наличие отстраненности к своей профессии, незаинтересованности к результатам трудовой деятельности;
- снижение рабочих контактов с коллегами, отстраненность от них [28, с. 160].

Профессиональный стресс может встретиться в любой профессии, которую реализует человек, и в тоже время определить профессиональный стресс не всегда легко, так как работник, осуществляющий трудовую деятельность, не всегда подтвержден только стрессорам, «связанным с его профессиональной деятельностью, но также на него влияют и иные стрессоры. Дополним, что профессиональный стресс является масштабной проблемой, с которой сталкиваются многие работники в процессе осуществления профессиональной деятельности» [19, с. 160]. Вне зависимости от вида трудовой деятельности, будь то продавец, менеджер, педагог, полицейский, врач, военный, водитель, каждый из работников может быть в опасности от возникшего психического напряжения.

Отсутствие стрессовых ситуаций в процессе производимой профессиональной деятельности может также негативно сказываться на работниках, так как это может привести к снижению мотивации к труду, к снижению заинтересованности в получении определенных результатов своего труда, к монотонности рабочих дней, и потере интереса к своей профессии. Но важно, чтобы уровень профессионального стресса был таким, который может быть скорректирован как работником, так и его руководством, так как при росте профессионального стресса не удастся избежать негативных последствий.

Также обобщим «отрицательные последствия профессионального стресса:

- общее ухудшение физического и психического состояния работника;
- снижение мотивации к труду» [19, с. 149];
- снижение производительности работника;
- кадровый дефицит по причине текучести кадров;
- возникновение конфликтов в коллективе;
- увеличение травматизма на производствах;
- возникновение семейных проблем как следствие неудовлетворенностью трудовой деятельностью;
- профессиональное выгорание;
- иные последствия.

Таким образом, исходя из изложенного, считаем необходимым сформулировать авторское определение профессионального стресса, которое в дальнейшем будет использоваться в рамках проводимого исследования. Так, на наш взгляд, «профессиональный стресс представляет собой совокупность психической и соматической реакций, влекущих за собой возникновение состояния напряженности у работника» [25, с. 372], которые являются результатом ответа организма на различные негативные ситуации, включающие в себя эмоционально-отрицательные и экстремальные факторы в процессе осуществления человеком своей профессиональной деятельности.

Таким образом, в данном параграфе были исследованы основные подходы в исследовании стресса и профессионального стресса как психологического явления в научной литературе. Было установлено, что основоположником понятия «стресс» выступает выдающийся ученый, а также врач Г. Селье. Рассмотрены понятия стресса в рамках современной научной и учебной литературы, ввиду чего установлено, что стресс как психологическое понятие рассматривается по-разному. Выделены различные классификации стресса, и для исследования особый интерес представляет профессиональный стресс. Также были отмечены различные понятия

профессионального стресса, его симптомы и последствия, сформулировано авторское определение профессионального стресса.

1.2 Характеристика понятия «здоровье человека». Особенности профессиональной деятельности педагогов

Дальнейший вопрос проводимого исследования посвящен раскрытию понятия и характеристики «здоровье человека». В первую очередь отметим, что здоровье для человека является одним из важнейших факторов, определяющих благосостояние человека, общества, а также государства в контексте относительно общего благополучия всего населения страны.

Стоит сказать о том, что сохранение здоровья человека является важнейшей задачей не только для самого человека, но также и для общества и государства, его институтов, так как от здоровья населения зависят многие сферы жизнедеятельности общества и государства.

Здоровье как понятие и отдельная категория исследуется в рамках различных наук, научных дисциплин, и активно обсуждается в рамках медицины, психологии, социологии, философии, педагогике, и иных наук, что подтверждает тот факт, что понятие «здоровье» является многоаспектным явлением и влияет на жизнь человека с точки зрения различных сторон его жизнедеятельности.

Приведем в пример понятие здоровья, которое предложено всемирной организацией здравоохранения (далее – ВОЗ): так, здоровье – это состояние человека, которое предусматривает сохранение структурных и функциональных характеристик организма человека, включая высокую приспособляемость к изменениям, происходящим в природной и социальной среде, к которой привык человек и предусматривающее сохранение эмоционального и социального благополучия человека [20, с. 31]. В данном случае ВОЗ рассматривает здоровье как совокупное понятие, определяющее различные стороны жизни человека и его состояния в целом.

В большой медицинской энциклопедии здоровье человека рассматривается как состояние организма человека, когда в нем отсутствуют различные болезненные изменения и когда реализующиеся функции органов и систем организма находятся в состоянии уравновешенности по отношению к внешней среде [4, с. 344].

Интересное определение здоровья человека предлагает С.Р. Волков: здоровье человека – это состояние живого организма человека, при котором организм человека и его отдельные органы направлены на выполнение своих функций, которые необходимы для поддержания обеспечения жизнедеятельности человека, в том числе удовлетворяя потребности организма [6, с. 10].

Стоит также сказать о том, что «понятие «здоровье» также раскрыто законодателем в рамках Федерального закона от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», где здоровье представляет собой «состояние физического, психического и социального благополучия человека, при котором отсутствуют заболевания, а также расстройства функций органов и систем организма» [1]. Данное понятие весьма подробно раскрывает сущность понятия «здоровье человека» в рамках системы здравоохранения государства.

Немаловажно, что при раскрытии сущности здоровья человека стоит учитывать тот факт, что здоровье предусматривает не только отсутствие определенных болезней, различных недугов у человека, но также и наличие благополучия человека в различных сферах его жизни, что позволит вести человеку свою полноценную жизнь и выполнять различные функции в процессе своей жизнедеятельности. Таким образом, можно сказать о том, что здоровье человека является многоаспектным и многогранным понятием и обладает динамикой изменений в процессе жизнедеятельности человека.

Важно отметить, что к факторам, которые обуславливают здоровье человека, относятся биологические факторы, к примеру, наследственность человека, тип высшей нервной деятельности, темперамент человека, его

конституция, природные факторы, к примеру, климат в месте жительства человека, погода, флора и фауна и иные показатели, социально-экономические факторы, к примеру, наличие социальных конфликтов, уровень безработицы, уровень развития здравоохранения в регионе, а также иные факторы. Немаловажно, что факторы, влияющие на здоровье человека, ежегодно растут, тем самым негативно сказываясь на общем состоянии здоровья человека [5, с. 126].

Как указывает П. Радха, индийский ученый в области психологии, «здоровье человека зависит от многих факторов, таких как физическая активность, психические проблемы, проблемы, связанные с питанием, а также экологические и социальные отношения. Эти проблемы являются общими независимо от пола, возраста, религии, языка, географии, касты и класса. Если один из этих факторов не сбалансирован, то пострадает общее состояние здоровья человека» [48, с. 516].

Рассмотрев различные определения здоровья, считаем необходимым выделить его сущностные принципы:

- здоровье направлено на поддержание нормального функционирования организма на всех уровнях его организации;
- здоровье поддерживает динамическое равновесие организма человека, а также его функции по отношению к окружающей среде;
- с помощью здоровья у организма человека сохраняется способность приспосабливаться к изменяющимся условиям существования человека в обществе и окружающей среде;
- для здоровья человека характерно отсутствие болезней, болезненных состояний, изменений, таким образом нормальное функционирование организма человека реализуется при отсутствии у человека признаков заболевания, различных болезней;
- для здоровья человека характерно полное физическое, духовное, социальное и умственное благополучие, что характерно для единства в функционировании организма человека [38, с. 23].

Стоит сказать и о том, что в рамках психологии здоровье рассматривается с точки зрения физической, психической и социальной природы. Ввиду этого, выделяются и отдельные виды здоровья: физическое, психическое и социальное, рассмотрим сущность и понятие каждого из них.

В этой связи обратимся к исследованию, посвященному психологии здоровья авторов Е.А. Денисовой, С.А. Кузьмичева, Т.В. Чапала и И.В. Малышевой, которые представляют следующие определения выделенных видов здоровья.

Физическое здоровье – представляет собой вид здоровья человека, которое отображает состояние, характеризующееся благоприятным состоянием относительно энергозатрат при наличии различных режимов функционирования, а также с учетом сохранности морфофункциональной природы человеческого организма. К факторам физического здоровья относятся система питания человека, физических нагрузок, дыхательная система, гигиенические процедуры, а также закаливание организма и так далее.

Психическое здоровье – представляет собой стабильное адекватное состояние функционирования функций человека, носящих психический характер, которые в совокупности составляют психику человека, а также отражают возможность по адаптации к окружающей среде. К факторам психического здоровья относятся жизненные цели и ценности человека, личностные особенности человека, система отношений к другим людям и к себе, отношение к своей жизни.

«Социальное здоровье – характеризуется тем, что представляет собой разновидность здоровья человека, которая определяется количеством, а также качеством различных межличностных связей человека в обществе, а также степенью его участия в обществе» [20, с. 24]. К факторам социального здоровья относятся удовлетворенность человека относительно его семейного и социального статуса, соответствие профессионального и личного самоопределения человека, и так далее.

В данном случае считаем также целесообразным в данную категорию добавить и четвертый вид здоровья, а именно духовно-нравственное здоровье и пятый вид здоровья – профессиональное здоровье.

Духовно-нравственное здоровье – состоит в том, что представляет собой совокупность характеристик мотивационной, а также потребностно-информационной сферы относительно жизнедеятельности человека и основу которого составляет система ценностей, различных установок, которые определяет поведение человека в обществе. К факторам духовно-нравственного здоровья относятся высокая нравственность человека и гармония.

«Профессиональное здоровье – его особенность состоит в том, что оно отражает свойства и способности организма человека, в том числе физические и психические показатели, которые необходимы для сохранения и развития защитных механизмов и композиторских особенностей организма, предназначенных для поддержания профессиональных навыков, общей работоспособности человека, которые в совокупности рассматриваются в контексте профессиональной деятельности человека» [20, с. 25].

Рассмотрим понятие психологического здоровья. По мнению И.В. Дубровиной, «данный вид здоровья не возникает сам по себе, а является результатом воспитания человека, его обучения, которые в совокупности направлены на обеспечение психического, социально-нравственного развития человека. По мнению И.В. Дубровиной, психологическое здоровье представляет собой психологическое свойство, которое характерно для развитой личности. Также стоит согласиться с автором в том, что психологическое здоровье выражается в содержании психического здоровья, психологической грамотности человека, а также психологической культуры личности, которые взаимосвязаны между собой и обладают определенным единством» [16, с. 41].

Психологическое здоровье личности состоит в том, что такой вид «здоровья относится к личности и благодаря ему возникает возможность выделения психологических аспектов проблем здоровья человека» [20, с. 25], которые непосредственно взаимосвязаны как с психическим, так и с нравственным развитием человека и отражает его взаимодействие с другими людьми и окружающим миром.

Немаловажно, что психологическое здоровье определяется сущностью, состоящей в умении человека, обладающим внутренним спокойствием, поддерживать динамичный баланс во взаимодействии с окружающей средой с целью дальнейшего развития личности человека.

И также скажем о том, что психологическое здоровье отражает совокупность интереса человека, которые взаимосвязаны с его самореализацией, целеустремленностью, осознанным совершением поступков, а также проявления инициативы со стороны человека и его активности в различных сферах его жизнедеятельности.

Таким образом, здоровье человека является многоаспектным, многогранным понятием в рамках различных наук, в том числе в психологии, обладает различными сущностными признаками, видами, что подтверждает тот факт, что здоровье человека является актуальной темой для исследования относительно влияния на него профессионального стресса.

Рассмотрев основные теоретические аспекты относительно здоровья человека, далее для полноты проводимого исследования необходимо рассмотреть вопрос относительно особенностей профессиональной деятельности педагогов.

В первую очередь стоит сказать о том, что «педагогическая деятельность выступает в качестве сферы профессиональной деятельности человека, которая включает в себя обучение, воспитание, образование, а также развитие обучающихся» [30, с. 32]. Согласимся с Н.А. Ильясовой в том, что сущность профессиональной деятельности педагогов состоит в «реализации взаимодействия педагога с обучающимися, их родителями, и

иными процессами, происходящими в процессе обучения для достижения главной цели в профессиональной деятельности педагога – становления его обучающихся как личностей» [18, с. 303].

«Понятие «педагог» произошло от греческого слова «paidagogos», что означает «воспитатель». Согласно педагогическому терминологическому словарю, педагог представляет собой лицо, которое осуществляет практическую работу по воспитанию, образованию, а также обучению детей и молодежи, а также обладает специальной подготовкой в данной сфере (к примеру, учитель общеобразовательной школы, преподаватель среднего специального учебного заведения и так далее)» [21, с. 156].

Роль педагога в действующей системе образования неопределима, так как при изменении многих институтов общества и государства, педагог является частью системы всего образования населения, уровня культуры и нравственности, в том числе деятельность педагога в образовательном процессе влияет и на развитие общества в целом. Стоит сказать о том, что труд педагога весьма сложен, так как требует полной самоотдачи, совершенствования навыков преподавания, большого объема знаний, умений, наличие внутренней самодисциплины, а также различных человеческих качеств. Ежегодные изменения в системе образования Российской Федерации также затрагивают и профессиональную деятельность педагогов, которые должны уметь быстро адаптироваться к таким изменениям, и продолжать осуществлять свою трудовую деятельность по образованию подрастающего поколения.

Выделим основные профессиональные качества, которые присущи педагогам:

– наличие дидактических способностей – предусматривает реализацию подбора необходимого обучающегося материала, осуществлять способность передавать обучающимся учебный материал в доступной для них форме, вызывать интерес к преподаваемому предмету, также

способствовать появлению самостоятельных активных мыслей у обучающихся;

– наличие организаторских способностей – в данном случае педагог в первую очередь организует деятельность обучающихся, участвует в сплочении группы детей, их воодушевлении, а также данные способности в том числе относятся и к процессу организации собственной профессиональной деятельности педагога;

– осуществление коммуникативных способностей – данные способности состоят в реализации обстановки в процессе обучения, при которой обучающиеся могут общаться, как между собой, так и с родителями, педагогом, а также иными лицами, участвующими в образовательном процессе детей;

– реализация перцептивных способностей – их сущность состоит в способности педагога понимать своего обучающегося, при чем в данном случае очень важно понимание внутреннего мира ребенка, а не только его внешних особенностей. Таким образом педагог проявляет свою проницательность к обучающимся и понимание личности детей, а также их личностных психических состояний;

– осуществление исследовательских способностей – в данном случае речь идет относительно владения педагогом различными умениями и способами исследовательской деятельности с целью поиска различных новых знаний для проблем, встречающихся в образовательной деятельности, а также для совершенствования образовательного процесса при соблюдении требований действующей системы образования. Также данные способности отражают умение педагога объективно оценивать существующую реальность;

– наличие научно-познавательных, или академических, способностей – их особенность состоит в способности педагога к овладению информацией, знаниями в различных областях и сферах науки, что способствует свободному владению материалом образовательной

программы, а также привнесению творческих элементов в образовательный процесс;

– наличие суггестивных способностей – их сущность состоит в умении педагога влиять на обучающихся, то есть таким образом педагог с помощью эмоционально-волевых способностей достигает необходимых результатов в процессе профессиональной деятельности.

«Отдельно стоит остановиться на особенностях проявления профессиональной этики педагога, так как при осуществлении профессиональной деятельности данный элемент является неотъемлемым и важным, что также характеризует и особенность профессиональной деятельности педагогов» [2, с. 64]. В этой связи стоит отметить признаки профессиональной этики педагогов, которые предложены В.В. Щетининой: высшие моральные ценности в процессе педагогической деятельности приобретают высшие черты; при реализации профессионального общения между педагогом и обучающимся происходит неравенство сторон, так как возникает необходимость в профессиональной деонтологии, то есть этического кодекса, а также различных предписаний и правил относительно работы специалиста при неравенстве сторон; для педагога характерно наличие специальных профессиональных моральных норм и ценностей, которые в последующем могут трансформироваться в общечеловеческие ценности; профессиональная деятельность педагога не может функционировать без взаимоуважения, взаимопонимания и сотрудничества, которые стимулируют трудовую активность специалиста; наличие корпоративной этики, которая состоит в сохранении, культивировании профессиональных тайн, различных секретов от лиц, не находящихся в данной сфере, наличие общих традиций, обычаев, проявление солидарности и так далее [42, с. 21].

Педагог, осуществляя свою трудовую функцию, реализует различные виды деятельности. В первую очередь это труд, связанный с воспитанием детей, требующий разносторонний подход к их развитию в различных

направлениях. Также педагог осуществляет обучение подрастающего поколения, при чем дисциплины, которые преподаются в школах, средне-специальных учебных заведениях и высших учебных заведениях, обладают спецификой преподавания, ввиду чего педагог должен в совокупности учитывать современные требования общества, государства, а также личностные особенности каждого обучающегося. В процессе обучения и воспитания детей и подростков педагог должен обладать высоким уровнем тактичности, а также терпеливости по отношению к детям и подросткам. Немаловажно педагогам постоянно проводить самоанализ и самоконтроль относительно педагогической деятельности, проводимой ими. Также педагог осуществляет прогностический вид деятельности, особенность которого состоит в прогнозировании и предвидении результатов педагогического процесса, на основании чего происходит и моделирование осуществляемого образовательного процесса. Также выделим и организаторскую деятельность, так как педагог стоит свою профессиональную деятельность с учетом организации как своих действий, так и действий обучающихся. Немаловажно выделить и коммуникативную деятельность, так как профессиональная деятельность педагога не может существовать без построения межличностных взаимодействий с коллегами, детьми и подростками. «И отметим рефлексивную деятельность педагогов, которая состоит в обобщении итогов своей профессиональной деятельности, выделении определенных результатов с учетом дальнейшей их коррекции или дополнения, таким образом происходит и совершенствование педагогической деятельности педагога» [36, с. 13].

Выделяя особенности профессиональной деятельности педагогов, считаем важным согласиться с В.В. Щетининой в том, что сама по себе профессиональная деятельность педагога находится в прямой зависимости от особенностей деятельности обучающегося и также его образовательная деятельность находится в прямой зависимости от осуществляемой педагогической деятельности. Также особенность профессиональной

деятельности педагогов состоит в том, что существующие цели общества влияют и на цели, мотивы, содержание педагогической деятельности педагога и соответственно при осуществлении данной деятельности происходит приближение обучающегося к общественно значимым целям, мотивам и потребностям общества, которые имеют высокое значение. Немаловажно, что существует как различие, так и взаимообусловленность предметов деятельности педагогов и иных субъектов педагогической деятельности. Реализуемая деятельность педагогов обеспечивается с помощью использования средств, способов исходя из характера труда субъектов педагогической деятельности. Также, как указывает В.В. Щетинина, в процессе педагогической деятельности совершенствуется как педагог, так и воспитанники в том числе, так как их деятельность взаимообусловлена. И немаловажно, что функции педагогической деятельности должны быть реализованы комплексно, а не единично [42, с. 14].

Таким образом, в данном параграфе была рассмотрена характеристика понятия «здоровье человека», которое является многоаспектным, многогранным понятием в рамках различных наук, в том числе в психологии, обладает различными сущностными признаками, видами. Также были выделены особенности профессиональной деятельности педагогов, дано понятие «педагог», определена роль педагога в действующей системе образования, выделены профессиональные качества, которые присущи педагогам, также отмечены особенности проявления профессиональной этики педагога.

1.3 Особенности взаимосвязи профессионального стресса и здоровья педагогов

Завершающая часть настоящей главы посвящена рассмотрению вопроса относительно особенностей взаимосвязи профессионального стресса и здоровья педагогов. Первоначально отметим, что здоровье педагогов

является неотъемлемой частью их успешной профессиональной деятельности, но в тоже время влияние различных факторов на здоровье педагогов в процессе ежедневной профессиональной деятельности могут вызывать стресс, в частности профессиональный стресс педагогов.

Сама по себе профессиональная деятельность педагогов выступает в качестве одной из самых напряженных профессий, и данная профессия относится к числу тех, которые обладают высоким уровнем стрессоров, что требует от педагогов наличие высокого уровня стрессоустойчивости в процессе осуществления профессиональной деятельности.

Стоит отметить мнение И.А. Синкевич и Т.В. Тучковой о том, что влияние профессионального стресса на педагогов может негативным образом сказываться как на педагога в целом, так и на образовательный процесс и деятельность образовательной организации. Также немаловажно, что профессиональный «стресс педагогов вызывает различные нарушения, а именно психологические, физические, а также экономические нарушения, к примеру, такие как снижение эффективности труда, снижение работоспособности» [34, с. 333], ухудшение уровня физического и психического здоровья педагога, игнорирование своих должностных обязанностей. И.А. Синкевич и Т.В. Тучкова отмечают, что личные характеристики педагогов, связанные с эмпатией, тревогой, гуманизмом, интровертированностью могут вызывать профессиональный стресс педагогов [34, с. 334].

Повышенный уровень стрессоров в процессе профессиональной деятельности педагогов образуется ввиду того, что ежегодно трудовая нагрузка на педагога возрастает, усложняется образовательный процесс, вводятся новые технологии обучения, активно применяется дистанционное обучение и все это в первую очередь вызывает различные стрессовые ситуации у педагогов. Вместе с тем, имеющиеся отрицательные оценки дистанционной системы, которые отмечали родители обучающихся, высказываются в первую очередь педагогам, которые данный процесс лишь

реализуют на практике, а не создают. Особенно остро данная критика возникла в период пандемии COVID-19, когда на педагогов обрушилась огромная нагрузка по реализации системы обучения с «детьми и подростками с помощью дистанционных технологий, а также большое количество отрицательных отзывов родителей на данный процесс, что также вызвало огромный стресс у педагогов» [44]. Стоит сказать о том, что снижение престижности профессии педагога также «оказывает негативное влияние и приводит к стрессу в процессе профессиональной деятельности. Отметим, что со стороны социума к педагогам предъявляются завышенные требования, нежели к другим профессиям» [13, с. 535], и вместе с тем, имеется заниженная материальная оценка труда педагогов, что непосредственно приводит к тому, что педагоги увольняются с занимаемой ими должности.

Согласимся с Суфианом Абу-Рмаилехом в том, что «педагоги должны уметь справляться со стрессом при поддержке членов своей семьи, коллег и школьной администрации. Они должны ставить разумные цели, быть позитивными, принимать то, что нельзя изменить, и быть достаточно гибкими, чтобы принимать помощь от окружающих» [44].

Процесс обучения детей и подростков также обладает рядом стрессогенных факторов, ежедневные контакты с огромным количеством человек также вызывают повышенный стресс. Такие контакты взаимосвязаны с учащимися, их родителями, коллегами по профессии. Педагог не может абстрагироваться от рабочих вопросов даже в свободное от работы время, в выходные дни, в отпуске. Многие родители обучающихся и сами обучающиеся не считают со временем отдыха педагога, звонят и пишут, как в нерабочее время, так и в выходные дни с различными вопросами, что не может отвлечь педагога на свою личную жизнь, на отдых, на семью.

Согласимся с И.Ю. Сизовой в том, что профессиональная педагогическая деятельность является сложной как по своей

функциональной структуре, а также по психологическому содержанию. Данный труд требует от человека использование всех своих ресурсов и характеристик личности. Автор обобщил основные причины профессионального стресса у педагогов:

- «организационные особенности – их сущность состоит в том, что для педагогической деятельности характерно наличие авторитарного стиля управления, сильное давление со стороны вышестоящего руководства, родителей учеников, серьезные изменения в образовательной системе Российской Федерации, высокий объем документальной и бумажной работы» [35, с. 440], обязательства проходить повышения квалификации, аккредитацию, которые ложатся дополнительными обязанностями на педагогов, классное руководство, обязанность посещать неблагополучные семьи для контроля жизни обучающихся из таких семей, что вызывает непосредственно появление нервного, физического и психического напряжения;
- индивидуальные особенности личности – в данном случае речь идет о невозможности разделять личную жизнь и профессию, «наличие конфликтов в семье, проблем со здоровьем, а также индивидуальные особенности педагогов, к которым относятся характер, тревожность, чрезмерная ответственность за свою работу, повышенный страх перед руководством» [8, с. 140], неэффективное использование самоанализа в процессе профессиональной деятельности, что в совокупности приводит к профессиональному выгоранию, усталости педагога, что также приводит к неудовлетворению результатами своего труда;
- специфика профессиональной деятельности – сущность данного элемента профессионального стресса состоит в том, что педагог ежедневно сталкивается с межличностными конфликтами и большим количеством конфликтом с обучающимися, их родителями, вышестоящим руководством. Особенно в последнее время отмечается неразрывность труда педагога даже в домашней обстановке – проверка

работ учеников, связь в мессенджерах с родителями, учениками, коллегами, что стирает границы между семьей и работой [35, с. 440].

Важно сказать о том, что именно подробное изучение и систематизация причин стресса у педагогов, а также основных стрессоров позволяет эффективно бороться с ними и повышать стрессоустойчивость педагогов в целом.

Как указывает Лиза М. Х. Саннети, Александра М. Пирс и Лоренн Гамми, «стресс учителей определяется как переживание учителями неприятных эмоций, возникающих в результате различных аспектов их работы, особенно когда требования к их работе превышают имеющиеся ресурсы или способность с ними справиться» [45, 49].

Остановимся отдельно на синдроме профессионального выгорания педагогов. В XXI веке в процессе своей профессиональной деятельности педагоги чрезвычайно часто подвержены профессиональному выгоранию. Синдром профессионального выгорания является результатом профессионального стресса, личностных особенностей педагога, так как особенность профессиональной деятельности педагогов предусматривает возникновение различных ситуаций с «высокой эмоциональной нагрузкой и также предусматривается когнитивная сложность межличностного общения. Также стоит констатировать тот факт, что профессиональное выгорание педагогов наиболее опасно в момент, когда оно только возникло, так как сам человек может не осознавать тот факт, что у него возникло профессиональное выгорание. Для профессионального выгорания характерны такие симптомы как упадок сил, высокий уровень усталости, ухудшение самочувствия» [35, с. 440] и состояния здоровья, снижение собственной самооценки, и иные признаки. Также отметим, что для профессионального выгорания педагогов характерно наличие трех основных элементов:

- эмоциональное истощение, что предусматривает эмоциональное перенапряжение, истощение эмоциональных ресурсов, опустошение;

- редуцирование личных ресурсов и достижений, что предполагает недовольство собой, результатами своего труда, снижение ценности своей профессии, уменьшение компетентности в педагогической деятельности;
- деперсонализация, для которой характерно безразличное и отрицательное отношение к раздражителям, также предусматривается формальность общения и контактов в процессе профессиональной деятельности.

В целом, как указывают В.П. Тарантей, Н.П. Сытая и другие авторы учебного пособия относительно стресса педагога в профессиональной деятельности, наличие психологического дискомфорта, профессионального стресса педагога оказывает отрицательное влияние на здоровье педагогов, в частности на физическое, психическое, а также профессиональное здоровье данных лиц. Что немаловажно, это также отражается и на обучающихся [37, с. 10].

Обобщая сказанное, отметим, что к основным признакам стресса у педагога относятся: физические признаки, а именно наличие бессонницы, «болей в голове, груди, животе, спине, головокружений, нервных тиков, частых простудных заболеваний, образование хронической усталости; поведенческие признаки, к числу которых относятся потеря интереса к внешнему виду, поиск различных проблем со здоровьем там, где их нет, курение, другие вредные привычки; эмоциональные признаки, к числу которых относятся повышенная агрессивность, возбудимость, наличие импульсивного поведения, появление раздражительности, снижение памяти» [37, с. 11], уменьшение концентрации внимания. Таким образом, к числу последствий стресса в течении длительного периода времени у педагогов относится хроническая усталость, профессиональное выгорание, нарушение режима отдыха и сна, повышение внутренней тревожности, снижение настроения.

Согласимся с О.Б. Дутчиной и А.И. Дутчиной в том, что существующая проблема стрессоустойчивости педагогов взаимосвязана с обеспечением сохранения и повышения в целом продуктивности труда педагога при наличии факта резкого возрастания нагрузок на него. При этом, авторы отмечают, что возникновение профессионального стресса в деятельности педагогов отражает их состояние напряжения, которое появляется по причине воздействия неблагоприятных факторов различного характера, касающихся профессиональной деятельности и которые в совокупности ведут к «снижению эффективности выполняемой работы, деформации личности педагога и общих характеризующих качеств педагога как индивида» [17, с. 157].

Также стоит констатировать тот факт, что «профессиональный стресс педагогов часто приводит к развитию таких заболеваний и болезней, в частности психосоматических заболеваний, а именно: гипертония, ишемическая болезнь сердца, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, различные неврозы, психастении, иные сердечно-сосудистые заболевания, изменения в состоянии органов зрения, к примеру, утомление глаз, снижение остроты зрения, миопия, ожирение, патологии опорно-двигательного аппарата, в частности остеохондроз, патология голосообразующего аппарата, хронические ларингиты, частые вирусные и простудные заболевания, так как в образовательных организациях, где присутствуют дети, всегда множество различных вирусных заболеваний» [17, с. 159].

В том числе, в процессе своей трудовой деятельности педагог должен обладать высоким уровнем как здоровья в целом, так и профессионального здоровья в частности, и ввиду этого предлагаем авторское определение профессионального здоровья педагогов, под которым понимается состояние организма педагога, которое способно сохранять, а также активизировать различные когнитивные, эмоциональные, рефлексивные, мотивационные, а также регуляторные механизмы, которые непосредственно направлены на

поддержание работоспособности педагога, а также эффективности трудовой деятельности по образованию детей и подростков, а также на внутреннее развитие сторон личности педагога вне зависимости от наступающих либо изменившихся условий и этапов профессиональной деятельности педагога [23, с. 144].

Согласимся с Л.Е. Надеиной в том, что «проблема профессионального здоровья педагога в настоящее время имеет очень большое значение для воспитания и образования подрастающего поколения, поскольку только здоровый и грамотный педагог может дать необходимые знания и служить примером для студентов и учащихся» [26, с. 140].

Также отметим, что влияние профессионального стресса на здоровье педагогов приводит к различным отрицательным последствиям, к числу которых относится снижение качества обучения детей и подростков, ухудшение успеваемости обучающихся, нежелание совершенствовать свою профессиональную деятельность и себя, отрицательное отношение к работе в целом.

Здоровье педагога является основой его профессиональной деятельности. Несмотря на то, что ежегодно педагоги проходят диспансеризацию, различные медицинские осмотры и обследования, наличие проблем со здоровьем ввиду их профессиональной деятельности и образовавшегося стресса по причине данной деятельности, избежать не удастся. Это свидетельствует о том, что для эффективной профессиональной деятельности педагогов важно выявлять причины профессионального стресса, сокращать и устранять их, а также «поддерживать здоровье педагогов на высоком уровне. На наш взгляд, главное в профессии педагога – это научиться действовать с различными профессиональными сложностями с минимальной реакцией стресса на различные обстоятельства, что будет в совокупности направлено на сохранение здоровья педагога в наилучшем состоянии» [24, с. 156].

Таким образом, в данном параграфе были исследованы основные особенности взаимосвязи профессионального стресса педагога и его здоровья, выделены основные причины профессионального стресса у педагогов, определены основные элементы, характерные для профессионального выгорания педагогов, установлен основной перечень заболеваний, которые являются следствием стресса в профессиональной деятельности педагогов.

Выводы по первой главе

Настоящая глава была посвящена рассмотрению теоретических аспектов профессионального стресса и его влияния на здоровье педагогов. В первую очередь были раскрыты основные подходы в исследовании стресса. Понятие «стресс» является многоаспектным и многогранным понятием, которое встречается в рамках различных наук и дисциплин. Также были рассмотрены особенности профессионального стресса как психологического явления в научной литературе, а именно отмечены различные понятия профессионального стресса, его симптомы и последствия, ввиду чего сформулировано авторское определение профессионального стресса, который «представляет собой совокупность психической и соматической реакций, влекущие за собой возникновение состояния напряженности у работника и которые являются результатом ответа организма на различные негативные ситуации, включающие в себя эмоционально-отрицательные и экстремальные факторы» [20] в процессе осуществления человеком своей профессиональной деятельности.

Раскрыта характеристика понятия «здоровье человека», которое представляет собой состояние живого организма человека, при котором организм человека и его отдельные органы направлены на выполнение своих функций, которые необходимы для поддержания обеспечения жизнедеятельности человека, в том числе удовлетворяя потребности организма.

В завершении главы раскрыты особенности взаимосвязи профессионального стресса и здоровья педагогов. Установлено, что повышенный уровень стрессоров в процессе профессиональной деятельности педагогов образуется ввиду того, что ежегодно трудовая нагрузка на педагога возрастает, усложняется образовательный процесс, вводятся новые технологии обучения, активно применяется дистанционное обучение и все это в первую очередь вызывает различные стрессовые ситуации у педагогов.

Также предложено авторское определение профессионального здоровья педагогов, под которым понимается состояние организма педагога, которое способно сохранять, а также активизировать различные когнитивные, эмоциональные, рефлексивные, мотивационные, а также регуляторные механизмы, которые непосредственно направлены на поддержание работоспособности педагога, а также эффективности трудовой деятельности по образованию детей и подростков, а также на внутреннее развитие сторон личности педагога вне зависимости от наступающих либо изменившихся условий и этапов профессиональной деятельности педагога.

Глава 2 Экспериментальное исследование взаимосвязи профессионального стресса и здоровья педагогов

2.1 Организация и методы исследования взаимосвязи профессионального стресса и здоровья педагогов

Исследование взаимосвязи профессионального стресса и здоровья педагогов проводилось на базе Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения города Москвы «Школа № 875» (далее – ГБОУ города Москвы «Школа № 875»). В исследовании приняли участие 50 педагогов, в возрасте от 22 до 65 лет, из которых 15 мужчин и 35 женщин. Среднее значение педагогического стажа составляет 11 лет. Средний возраст респондентов: 38,5 лет. Данная выборка является репрезентативной и обусловлена различным возрастом, полом и должностями педагогов.

«Цель проводимого исследования: выявить особенности взаимосвязи и влияния профессионального стресса и психического здоровья педагогов» [35, с. 441].

Реализация исследования производилась посредством осуществления следующих этапов.

Подготовительный этап, предусматривающий выбор и обоснование диагностического инструментария и методического аппарата исследования, которые должны соответствовать научному аппарату и предложенной гипотезе. Срок проведения: с 06 апреля 2024 г. по 01 июня 2024 г.

Организационно-практический этап, который предусматривает непосредственное проведение психодиагностического обследования педагогов, а также сбор и проведение первичного анализа полученных данных. Срок проведения: с 02 июня 2024 г. по 01 октября 2024 г.

Аналитический этап, предусматривающий проведение качественного и количественного анализов исследования взаимосвязи профессионального стресса и здоровья педагогов, а также интерпретация полученных

результатов, дальнейшее формирование выводов исследования, и последующая разработка методических рекомендаций для педагогов по снижению влияния профессионального стресса на их здоровье. Срок проведения: с 02 октября 2024 г. по 20 января 2025 г.

Диагностический инструментарий предусматривает следующие методики, которые являются валидными и надежными, в том числе положительно себя зарекомендовавшие в рамках многих прикладных психологических исследований:

- «Методика «Оценка профессионального стресса» (опросник Вайсмана)» [19, с. 22];
- «Шкала психологического стресса PSM-25» (в адаптации Н.Е. Водопьяновой)» [9, с. 12; 10, с. 50; 11, с. 36];
- Тест на выявление тенденций к стилям педагогического общения (О.Н. Бочарова);
- методы математико-статистической обработки полученных данных в результате исследования (корреляционный анализ, описательная статистика).

Рассмотрим отмеченные методики подробнее.

Методика «Оценка профессионального стресса» (опросник Вайсмана). «Цель данной методики: определение уровня профессионального стресса среди сотрудников организации. Данная методика характеризуется также тем, что включает в себя 15 различных утверждений, которые должны оцениваться в зависимости от частоты встречаемости в процессе профессиональной деятельности по пятибалльной шкале и чем выше полученный суммарный итог, тем выше уровень профессионального стресса сотрудника. Минимальный размер баллов 15, максимальный – 75 баллов» [19, с. 22].

«Шкала психологического стресса PSM-25» (в адаптации Н.Е. Водопьяновой). Цель данной методики: измерение феноменологической структуры переживаний стресса. Данная методика также характеризуется

тем, что она предназначена для измерения стрессовых ощущений человека в рамках соматических, поведенческих, а также эмоциональных показателей. В ней представлено 25 вопросов, в рамках которому респонденту предлагается оценить свое состояние, которое было ему присуще в рамках последней недели. Оценивается каждое утверждение по восьми балльной шкале» [10, с. 50], от 1 до 8, в зависимости от частоты переживаний. Обобщается итог посредством подсчета общей суммы полученных баллов, которые показывают общий уровень показателя психической напряженности. «Соответственно, чем больше уровень показателя психической напряженности, тем выше уровень психологического стресса. Интерпретируются результаты следующим образом: показатель психической напряженности выше 155 баллов – в данном случае преобладает весьма высокий уровень стресса, который в свою очередь свидетельствует о состоянии дезадаптации и психического дискомфорта, дальнейшей необходимости применения различных средств и методов, направленных на снижение нервно-психической напряженности, психологической разгрузки, а также общего изменения стиля мышления и жизни респондента; показатель психической напряженности в рамках интервала 154-100 баллов – характерен для среднего уровня стресса; показатель психической напряженности меньше 100 баллов – в данном случае присутствует адаптированность к имеющимся психологическим нагрузкам» [10, с. 50].

Тест на выявление тенденций к стилям педагогического общения (О.Н. Бочарова). «Цель данной методики: проведение диагностики тенденции стиля к педагогическому общению в паре «учитель – ученик». Также данная методика предусматривает 25 вопросов, на каждый из которых необходимо ответить в положительном либо отрицательном ключе, или «+» и «-». Для интерпретации результатов исследования представляется ключ теста, где предлагается 8 моделей общения: дикторская «Монблан», неконтактная «Китайская стена», дифференцированное внимание «Локатор», гипорефлексивная «Тетерев», гиперрефлексивная «Гамлет», негибкого

реагирования «Робот», авторитарная «Я – сам (сама)», активного взаимодействия «Союз»» [10, с. 52]. Для каждой из моделей предусмотрен свой перечень «+» и «-», и если общая сумма совпадений более 80%, то выявленная модель является стойкой.

Авторский опросник по определению состояния здоровья. Для перспективы дальнейшего исследования был разработан авторский опросник по определению соматического состояния здоровья. Разработанный опросник закреплён в Приложении А. В нём предлагается ответить на 8 вопросов о своем состоянии здоровья, в каждом из которых предлагается четыре варианта ответа, с диапазоном баллов от 1 до 4. В результате ответа на все вопросы, респонденту предлагается подсчитать сумму набранных баллов, и если она составляет 16 или менее баллов, то у респондента не выявлено проблем с общим состоянием здоровья, если выше 16 баллов, то респонденту следует уделить внимание своему здоровью.

Методы математико-статистической обработки полученных данных. Применялся корреляционный анализ, в частности, применялся метод ранговой корреляции Спирмена, который необходим для того, чтобы установить, насколько тесно располагаются элементы, как они взаимосвязаны между собой, а также с помощью данного метода возможно уточнить направление взаимодействия данных элементов. Также применялась описательная статистика. При подсчете полученных результатов применялись такие программы Microsoft Office: текстовый редактор Word, электронная таблица Excel. В том числе применялась программа STATISTICA 10.0.

Таким образом, в рамках данного параграфа была определена цель проводимого исследования, сформулированы основные этапы исследования и сроки их реализации, сформулирован диагностический инструментарий, и подробно раскрыты методики, применяемые в рамках настоящего исследования.

2.2 Результаты экспериментального исследования взаимосвязи профессионального стресса и здоровья педагогов

В процессе констатирующего экспериментального исследования взаимосвязи профессионального стресса и психического здоровья педагогов были получены следующие результаты.

Так, «изначально применялась методика «Оценка профессионального стресса» (опросник Вайсмана), и был оценен такой показатель, как уровень профессионального стресса» [19, с. 22]. Полученные результаты отмечены на рисунке 1.

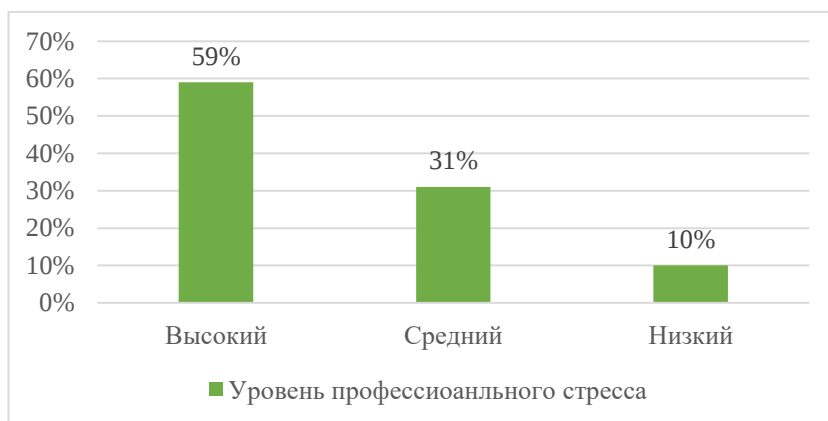


Рисунок 1 – Результаты оценки профессионального стресса педагогов ГБОУ города Москвы «Школа № 875» по методике Вайсмана, %

Анализируя рисунок 1, стоит отметить, большинство респондентов среди педагогов испытывают высокий уровень профессионального стресса, что составляет 59% от всей выборки. Несомненно, данное состояние обусловлено рядом причин, среди которых можно отметить весьма высокую нагрузку, а именно высокую перегруженность работой и невозможность справиться с работой за рабочий день, особую специфику трудовой деятельности, производимой с детьми, а также контактами с их родителями, непосредственно неразрывной связи трудовой деятельности и «личной и семейной жизни, невозможностью выполнить противоречивые требования

различных людей из окружения в профессиональной деятельности. В том числе высокий уровень профессионального стресса у педагогов обусловлен беспокойством о принимаемых решениях, которые влияют на жизнь других людей. Оказывает влияние и фактор невозможности получения нужной информации для работы» [19, с. 22].

«Средний уровень профессионального стресса был выявлен у 30% респондентов среди педагогов. Данный показатель также является высоким, и тоже обусловлен рядом важнейших причин, к примеру, к их числу относится то, что приходится делать нечто противоречащее своим суждениям» [19, с. 22], общим давлением микроклимата школы, возникновением резкой тревожности, весьма высокой сложностью донесения необходимой информации для учеников и их родителей, возникновение конфликтов среди учеников и родителей, невозможностью повлиять на решения и действия начальника, направленные на них. В том числе отмечается и непринятие в коллективе педагогов как фактор повышения профессионального стресса, возникновение неприятных чувств по поводу своих служебных обязанностей.

Также укажем, что у 10% от опрошенных респондентов среди педагогов установлен низкий уровень профессионального стресса. Указанная группа представлена наименьшим числом среди опрошенных педагогов и, прежде всего, определяется высоким уровнем стрессоустойчивости к профессиональной деятельности, легким отношением к исполнению возложенных трудовых обязанностей, ограждением профессиональной деятельности от личной и семейной жизни, легко справляются с трудностями и различными стрессовыми ситуациями, которые возникают в школе. Немаловажно, что данные педагоги также выстраивают весьма гармоничные взаимоотношения с коллегами, руководством, а также учениками и их родителями.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что большинство респондентов среди педагогов обладают повышенным уровнем профессионального стресса.

Так как выборка респондентов происходила посредством их деления на женщин-педагогов и мужчин-педагогов, представим также уровень профессионального стресса у каждой из данных групп. Данная выборка также важна для полноты проводимого исследования. На рисунке 2 представлены «полученные данные об уровне профессионального стресса мужчин и женщин среди педагогов ГБОУ города Москвы «Школа № 875» по методике Вайсмана» [19, с. 23].

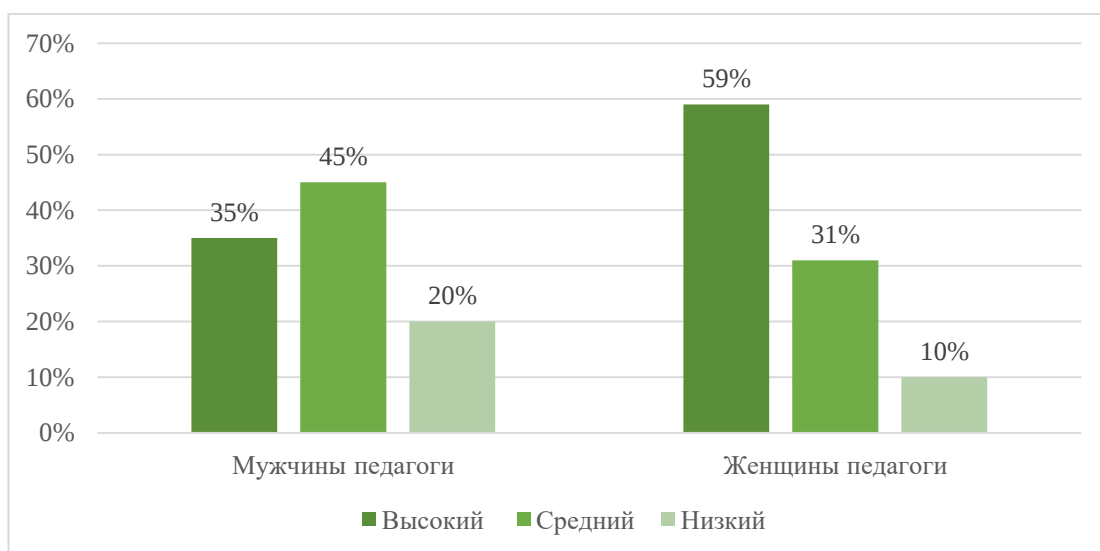


Рисунок 2 – Результаты оценки профессионального стресса у мужчин и женщин педагогов ГБОУ города Москвы «Школа № 875» по методике Вайсмана, %

Анализируя рисунок 2, отметим, что «большее число опрошенных респондентов среди женщин педагогов подвержены высокому уровню профессионального стресса, а именно 59% из опрошенных, также 31% из опрошенных женщин педагогов подвержены среднему уровню профессионального стресса, и всего 10% – низкому уровню профессионального стресса. На наш взгляд, такое деление уровню

профессионального стресса обусловлено именно спецификой профессиональной деятельности педагогов» [19, с. 25], неразрывностью работы и личной жизни, что оказывает на женщин педагогов особое влияние. Помимо этого, также высокий уровень коммуникаций с различными социальными группами оказывает влияние на женщин педагогов, так как в том числе нередко возникают конфликтные ситуации с учениками, родителями, вышестоящим руководством.

Также «исследуя уровень профессионального стресса среди мужчин педагогов, отметим, что большинство мужчин педагогов подвержены среднему уровню профессионального стресса, а именно 45% среди опрошенных респондентов, также 35% среди опрошенных респондентов мужчин подвержены высокому уровню профессионального стресса, и 20% – низкому уровню профессионального стресса» [19, с. 27]. Это обусловлено также весьма высокой профессиональной нагрузкой, сложностью обучения детей, конфликтностью родителей, но, при этом, мужчины педагоги склонны больше отделять работу и личную жизнь, так как, в частности, многие виды профессий связаны с физической подготовкой, военной (кадетской) подготовкой, и позволяет выполнять трудовые функции в рамках школы.

Далее рассмотрим результаты, полученные при применении методики «Шкала психологического стресса PSM-25» (в адаптации Н.Е. Водопьяновой). В частности, диагностировался уровень выраженности психологического стресса посредством определения общего показателя нервно-психической напряженности» [11, с. 36], результаты представлены на рисунке 3.

Анализируя рисунок 3, стоит сказать о том, что наибольшее число среди респондентов педагогов обладает высоким уровнем выраженности психологического стресса, что составляет 44%,



Рисунок 3 – Результаты оценки выраженности психологического стресса педагогов ГБОУ города Москвы «Школа № 875» по «Шкале психологического стресса PSM-25» (в адаптации Н. Е. Водопьяновой), %

Это обусловлено рядом причин, а именно повышенное состояние напряженности и взволнованности в течении рабочего дня педагога, невозможность избавиться от навязчивых мыслей после рабочего дня, находясь с семьей и близкими. Учителю характерны частые перемены настроения, общая слабость, усталость, которая может перейти в хроническую. Также для них характерен отдых в одиночестве, без физических нагрузок, отдохнуть от «шума», который присутствует постоянно на работе. Присутствует и такие психосоматические расстройства как бросание то в жар, то в холод. Также актуальна и нехватка времени для выполнения всех возложенных задач на педагога, особенно в рабочее время в рамках школы, поэтому педагоги часто берут работу с собой «домой». Все это в совокупности также приводит к невозможности заснуть и к проблемам со сном и отдыхом. Ослаблен в целом контроль эмоционально-волевой сферы педагога, имеются некоторые проблемы со здоровьем (дыхание, сердцебиение).

Также установлено, что у 35% педагогов установлен средний уровень выраженности психологического стресса, для них характерно наличие состояния напряженности, определенные тревоги и страхи, наличие тоски и

тревожных мыслей, страшных сновидений, ожидание неприятностей при трудовой деятельности.

Помимо этого, 21% от общего числа респондентов в лице педагогов обладают низким уровнем выраженности психологического стресса, что подтверждает факт высокой психологической устойчивости к экстремальным условиям, состояние хорошей адаптированности к труду, однако у некоторых респондентов присутствует некоторая тревога, сложность в упорядочивании мыслей, проблемы со сном и подъемом по утрам.

Таким образом, установлено, что у педагогов преобладает высокий уровень выраженности психологического стресса.

На рисунке 4 представлена оценка выраженности психологического стресса педагогов ГБОУ города Москвы «Школа № 875» среди мужчин и женщин согласно «Шкале психологического стресса PSM-25» (в адаптации Н.Е. Водопьяновой).

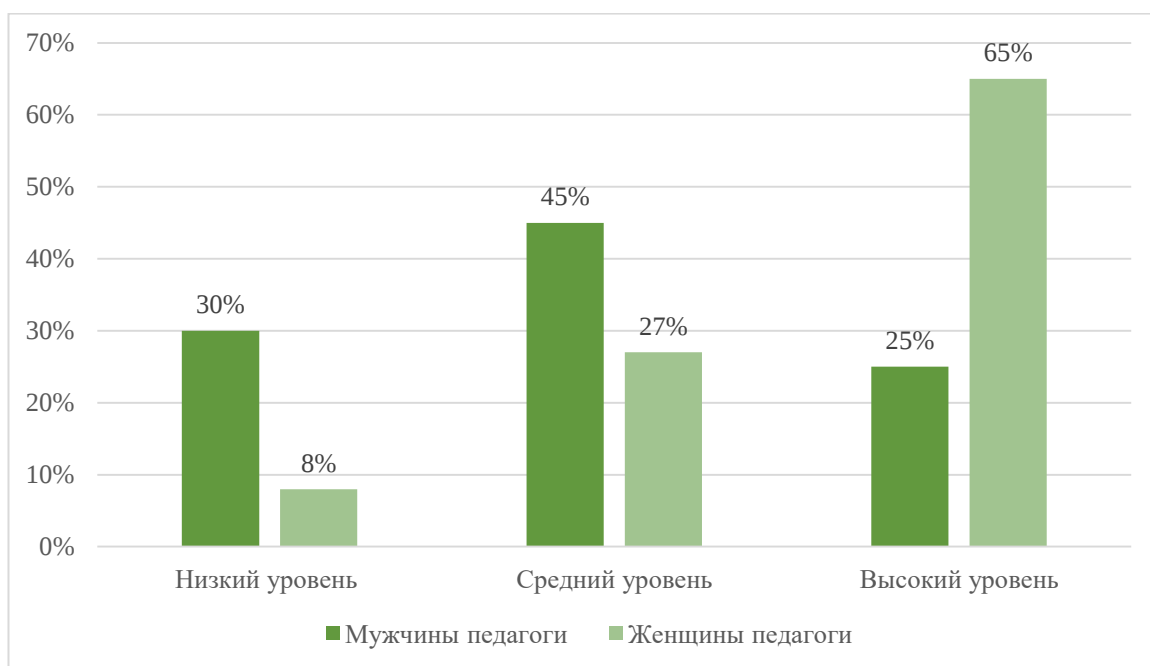


Рисунок 4 – Результаты оценки выраженности психологического стресса педагогов мужчин и женщин ГБОУ города Москвы «Школа № 875» по «Шкале психологического стресса PSM-25» (в адаптации Н.Е. Водопьяновой), %

Рассматривая данные, представленные на рисунке 4, стоит отметить, что наибольшее число среди «респондентов педагогов – женщин обладает высоким уровнем выраженности психологического стресса, что составляет 65%. Также 27% из общего числа респондентов женщин обладает средним уровнем выраженности психологического стресса, и также 8 % – низким уровнем выраженности психологического стресса. Обосновывая полученные данные, стоит сказать о том, что женщины педагоги больше подвержены психологическому стрессу на работе, и это обусловлено сложностью борьбы с эмоциональной неустойчивостью, а также восстановлением психоэнергетических ресурсов. Также в данном случае женщины педагоги более склонны к различным волнениям и недомоганиям. Стоит отметить и то, что у мужчин педагогов наибольшее число респондентов обладают средним уровнем выраженности психологического стресса, что составляет 45%, низкий уровень выраженности психологического стресса установлен у 30% респондентов мужчин – педагогов, также 25% респондентов – мужчин педагогов обладают высоким уровнем выраженности психологического стресса» [10, с. 50]. Обуславливая полученные данные, стоит сказать о том, что мужчины более стрессоустойчивы, однако, все же в процессе профессиональной деятельности могут встречаться нарушение воли, эмоциональная неустойчивость, а также психофизическая усталость ввиду сложности и повышенных физических нагрузках ввиду специфики преподаваемых дисциплин.

Далее рассмотрим результаты, полученные при применении Теста на выявление тенденций к стилям педагогического общения (О.Н. Бочарова). Они представлены на рисунке 5.

Анализируя рисунок 5, также стоит сказать о том, что многие педагоги не используют какой-либо один вид педагогического общения, а совмещают их для достижения наиболее благоприятного результата педагогической деятельности. Однако по той причине, что сумма совпадений составила 80%

от всех пунктов по одной модели общения, можно считать выявленную склонность стойкой.

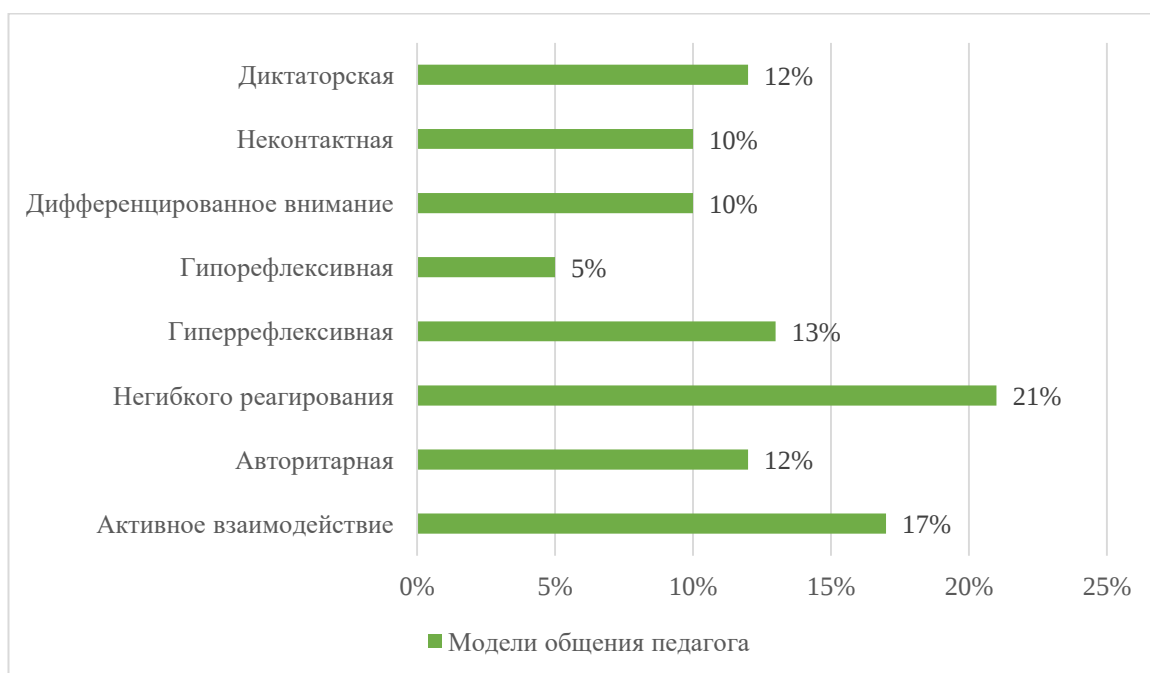


Рисунок 5 – Результаты определения стилей педагогического общения педагогов ГБОУ города Москвы «Школа № 875» по Тесту на выявление тенденций к стилям педагогического общения (О.Н. Бочарова), %

Так, наибольшее число респондентов среди педагогов используют модель педагогического общения негибкого реагирования, а именно 21% от общего числа респондентов, и для них характерно «построение общения по жесткому алгоритму, в том числе присутствует безупречная логика изложения материала, но педагог не учитывает имеющееся психическое состояние учеников и не учитывает общую ситуацию. Также у данных педагогов обозначены границы дозволенного для учеников, сами соблюдают данные границы и не выходят за рамки профессионального общения» [10, с. 51].

17% от общего числа «респондентов среди педагогов придерживаются модели педагогического общения в виде активного взаимодействия, для них характерно дружеское взаимодействие с учениками, мажорное настроение,

также для них свойственна совместная деятельность с учениками и взаимовыгодное сотрудничество» [10, с. 52].

Также 13% от общего числа респондентов среди педагогов придерживаются гиперрефлексивной модели педагогического общения. Для данных педагогов характерна важность восприятия материала его учениками, также межличностные отношения между педагогом и учеником взводятся к абсолютным, и из-за этого педагог сомневается в своих поступках и решениях на работе, образуется перманентное напряжение, и как следствие, появляются нервные срывы, и это также приводит к неадекватным реакциям на производимые действия со стороны учащихся.

В равном количестве, по 12% от общего числа респондентов среди педагогов, составляют такие модели педагогического общения как диктаторская модель и авторитарная модель. Для дикторской модели педагогического общения характерно отстранение от учащихся, которые для учителя составляют некую «безликую массу». Реализация педагогических функций выражается лишь в информационному сообщению и ввиду этого отсутствует контакт между учителем и учениками и имеется психологический дискомфорт. Для авторитарной модели общения характерно, в свою очередь, то, что весь учебный процесс фокусируется на преподавателе и в качестве основы коммуникации выступает подавление, и появляется безынициативность учащихся в рамках учебного процесса.

Также в равном количестве, по 10% от общего числа респондентов среди педагогов, составляют такие модели педагогического общения как неконтактная модель и модель дифференцированного внимания. Для неконтактной модели характерна слабая связь между педагогом и учениками, в целом нет желания сотрудничать друг с другом. «Сам контакт формально устанавливается для того, чтобы подчеркнуть статус учителя, и ввиду этого у учеников нет желания, нет интереса к предмету, преподаваемому данным учителем, и имеется равнодушное отношение к самой личности педагога. Для модели дифференцированного внимания также характерно то, что

присутствует избирательное отношение к ученикам, и учитель особо обращен к талантливым ученикам, или ученикам, которые отстают в процессе обучения. Это является следствием неудачного сочетания индивидуального подхода и фронтального способа обучения. Это все приводит к нарушению взаимодействия «ученик-учитель» [10, с. 52].

И наименьшее число респондентов среди педагогов, 5% от общего числа, придерживаются «гипорефлексивной модели педагогического общения. Для нее характерно наличие замкнутости педагога, монотонность речи, не предоставление возможности учащимся для выступления, вступления в дискуссию, педагог слышит только себя. Ввиду этого появляется логический вакуум. Сама по себе воспитательное воздействие носит лишь формальный характер по причине изолированности учеников и педагога друг от друга» [10, с. 53].

Таким образом, наибольшее число педагогов придерживаются модели педагогического общения в виде негибкого реагирования, и применяют ее на практике чаще всего.

Далее на рисунке 6 представим стили педагогического общения педагогов ГБОУ города Москвы «Школа № 875» среди мужчин и женщин согласно «Тесту на выявление тенденций к стилям педагогического общения (О.Н. Бочарова).

Так, анализируя рисунок 6, стоит сказать о том, что большинство женщин педагогов придерживаются неконтактного стиля педагогического общения, что составляет 23%, далее установлено, что 21% от общего числа женщин педагогов придерживаются модели дифференцированного внимания, 20% – модели негибкого реагирования, 15% – модели активного взаимодействия, в равной степени, по 10% от общего числа педагогов женщин придерживаются следующих моделей педагогического общения – гиперрефлексивная модель, диктаторская модель. И меньше всего педагогов женщин из общего числа респондентов придерживаются гипорефлексивной модели общения – 6%, и также авторитарной модели общения – 5%.



Рисунок 6 – Результаты определения стилей педагогического общения педагогов мужчин и женщин ГБОУ города Москвы «Школа № 875» по Тесту на выявление тенденций к стилям педагогического общения (О.Н. Бочарова), %

Обуславливая полученные данные, отметим, что женщины педагоги в данном случае испытывают волнение в определенной степени при работе с детьми при этом, излишне проявляемая доброта и лояльное отношение к ученикам влечет за собой проблемы в дисциплине, ввиду чего педагоги придерживаются более строгих моделей педагогического общения.

Также стоит отметить, что наибольшее число мужчин педагогов придерживается диктаторской модели педагогического общения, что составляет 25% от общего числа респондентов мужчин, в равной степени, по 16% от общего числа педагогов мужчин придерживаются следующих моделей педагогического общения – неконтактная модель и гиперрефлексивная модель, также 12% мужчин педагогов придерживаются авторитарной модели педагогического общения, 11% – модели негибкого реагирования, 10% – модели дифференцированного внимания, и в меньшей

степени, по 5% от общего числа педагогов мужчин придерживаются следующих моделей педагогического общения – модели активного взаимодействия и гипорефлексивная модель.

Также обуславливая полученные данные, отметим, что преподаваемые дисциплины мужчинами педагогами требует строгой дисциплины и поведения учащихся, ввиду чего и применяются вышеотмеченные модели поведения в преимущественном виде.

И также рассмотрим результаты Авторского опросника по определению состояния здоровья, его результаты представлены на рисунке 7.

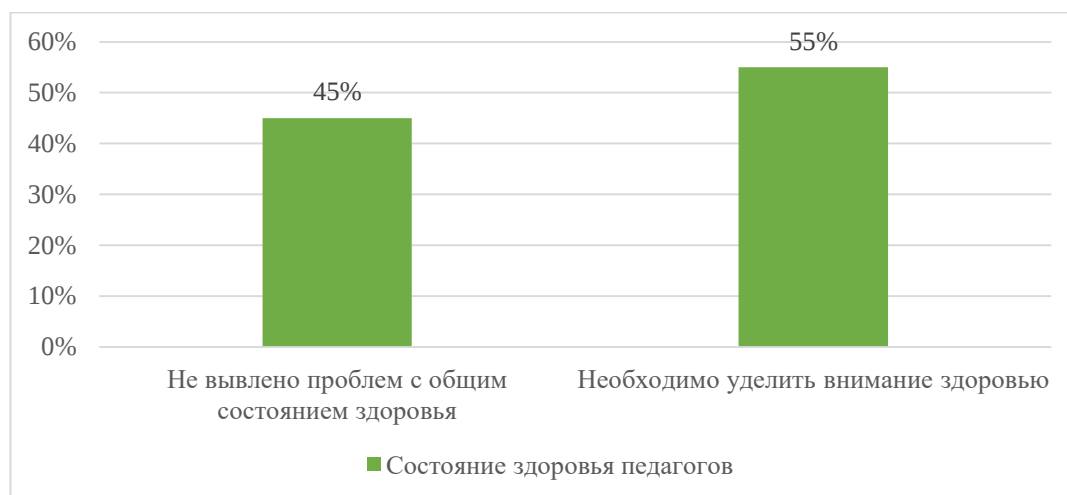


Рисунок 7 – Результаты определения состояния здоровья педагогов ГБОУ города Москвы «Школа № 875» по Авторскому опроснику по определению состояния здоровья, %

Анализируя рисунок 7, стоит отметить, что наибольшее число из опрошенных респондентов педагогов имеют проблемы со здоровьем, и необходимо уделить внимание своему здоровью, их число составляет 55%. Чаще всего отмечались проблемы с общим состоянием своего здоровья, физиологическим дискомфортом в своем теле, наличием состояния тревоги, наличием хронических заболеваний.

Также у 45% от опрошенных педагогов не выявлено проблем со здоровьем, при этом все же отмечались некоторые проблемы с утренней

зарядкой, проблемы и дискомфорт при ходьбе, беге, физических нагрузках, а также болезни острыми респираторными заболеваниями (к примеру, гриппом, ОРЗ, ОРВИ).

Таким образом, установлено, что более число педагогов имеют проблемы со здоровьем.

Также на рисунке 8 представим результаты определения состояния здоровья педагогов мужчин и женщин ГБОУ города Москвы «Школа № 875» по Авторскому опроснику по определению состояния здоровья.

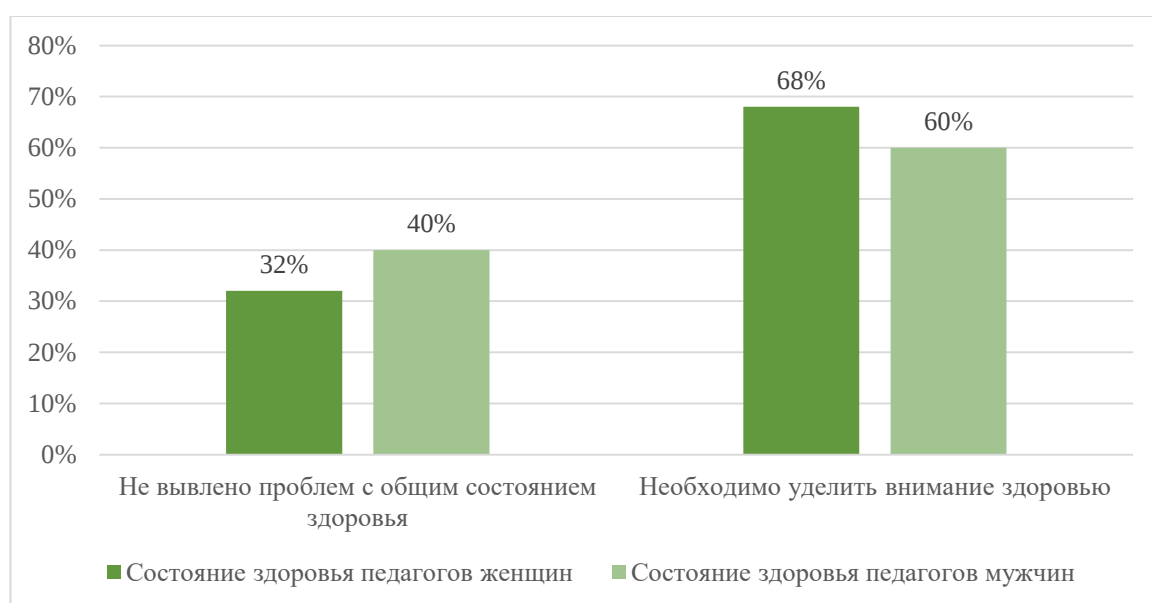


Рисунок 8 – Результаты определения состояния здоровья педагогов мужчин и женщин ГБОУ города Москвы «Школа № 875» по Авторскому опроснику по определению состояния здоровья, %

Анализируя рисунок 8, отметим, что среди женщин педагогов обнаружено большее число респондентов с проблемами со здоровьем, а именно 68%, также у 32% педагогов женщин не выявлено проблем со здоровьем. Данные показатели обусловлены также постоянной занятостью, наличием малого количества времени для себя и своего здоровья, так как график работы не всегда позволяет уделить время для посещения больниц, несмотря на ежегодную диспансеризацию.

У мужчин педагогов также большинство респондентов имеют проблемы со здоровьем, а именно 60% от общего числа педагогов мужчин. Также у 40% от опрошенных респондентов мужчин не выявлено проблем со здоровьем. Обобщая указанные данные, также отметим, что на здоровье педагогов оказывает влияние особенностей преподаваемых дисциплин, специфики трудовой деятельности, оказывают влияние и хронические заболевания, и редкость посещения врачей в свободное от работы время.

Далее, «согласно плану исследования, следующим этапом выступает осуществление математико-статистической обработки полученных данных, где применялась описательная статистика, корреляционный анализ, в частности, применялся метод ранговой корреляции Спирмена, с помощью программы STATISTICA 10.0. Отмеченный этап важен прежде всего тем, что таким образом устанавливаются взаимосвязи между определенными в настоящем исследовании показателями профессионального стресса педагога» [41, с. 12] и их взаимосвязи с показателями психологического стресса, стилями педагогического общения, общим состоянием здоровья. В таблице 1 представлены результаты корреляционного анализа между профессиональным стрессом и выраженностью психологического стресса, а также критериями наличия или отсутствия проблем в состоянии здоровья.

Анализируя данные, представленные в таблице 1, отметим, что «установлены достоверные прямые и обратные значимые корреляционные связи между профессиональным стрессом и психологическим стрессом и состоянием здоровья педагогов» [41, с. 11]. Рассмотрим их подробнее.

Таблица 1 – Результаты корреляционного анализа между психологическим стрессом, состоянием здоровья и профессиональным стрессом педагогов

Переменная	Коэффициент корреляции с профессиональным стрессом
Психологический стресс (PSM-25)	0,793
Состояние здоровья, не требующее дополнительного внимания	-0,065

Продолжение таблицы 1

Переменная	Коэффициент корреляции с профессиональным стрессом
Состояние здоровья, требующее дополнительного внимания	0,89
Примечание Корреляция при уровне значимости $p \leq 0,05$.	

Так, установлено, что «чем выше психологический стресс педагога, тем выше становится и профессиональный стресс ($r=0,793$), а именно активизация состояния дезадаптации и психического дискомфорта, а также повышение нервно-психической напряженности и психической нагрузки в целом, повышение трудовой нагрузки, влечет за собой дезорганизацию профессиональной деятельности и усиление профессионального стресса педагога, который также проявляет себя различными направлениями, в совокупности, негативно отражающиеся на профессиональной деятельности педагога в работе с детьми» [41, с. 25], снижает адаптированность к рабочим нагрузкам.

Также установлено, что чем сильнее проблемы со здоровьем педагога, тем выше его профессиональный стресс ($r=0,89$), и можно сделать вывод о том, что общее состояние здоровья, наличия физиологического дискомфорта, определенной тревоги, дискомфорта при физических нагрузках, частые болезни, хронические заболевания и редкое посещение врачей приводит к развитию и активизации профессионального стресса у педагогов. В том числе, установлена и обратно значимая корреляционная связь между профессиональным стрессом и состоянием здоровья, не требующим дополнительного внимания ($r=-0,065$), то есть, чем крепче и стабильнее состояние здоровье педагога, отсутствие дискомфорта, болей, частых болезней и обострения хронических заболеваний, тем ниже проявленность профессионального стресса у данного педагога.

И также в рамках таблицы 2 представим данные корреляционного анализа между выраженностью психологического стресса и стилем педагогического общения.

Таблица 2 – Результаты корреляционного анализа между стилями педагогического общения и профессиональным стрессом педагогов

Модель педагогического общения	Коэффициент корреляции с профессиональным стрессом
Дикторская	0,021
Неконтактная	0,75
Дифференцированное внимание	0,036
Гипорефлексивная	0,0137
Гиперрефлексивная	0,048
Негибкого реагирования	0,63
Авторитарная	0,012
Активного взаимодействия	-0,815
Примечание Корреляция при уровне значимости $p \leq 0,05$.	

Анализируя данные, представленные в таблице 2, стоит сказать о том, что «установлены как прямые, так и обратные устойчивые корреляционные связи между отдельными стилями педагогического общения и профессиональным стрессом» [41, с. 22].

Было установлено, что, «чем чаще педагог использует неконтактную модель педагогического общения со своими учениками, которая определяется определенным нежеланием со стороны педагога общаться и сотрудничать со своими учениками, и наличием слабой связи между педагогом и учениками, тем в большей степени педагог подвержен профессиональному стрессу» [41, с. 21] ($r=0,75$).

Помимо этого, также установлена «прямая сильная связь между моделью педагогического общения в виде негибкого реагирования, и профессиональным стрессом ($r=0,63$), а именно, при нехватке внутренних ресурсов у педагога, а также сложностью борьбы со стрессом и имеющимся

нервно-психическим напряжением, педагог выстраивает общение с учениками в рамках жесткого алгоритма, также создает определенную логику взаимодействиями со своими учениками, их родителями, но не учитывает и не берет во внимание имеющееся психическое состояние учеников» [41, с. 29]. И тем самым имеющийся профессиональный стресс возрастает ввиду таких причин.

Важно указать и на обратно значимую корреляционную связь, связанную с моделью педагогического общения в виде активного взаимодействия и профессиональным стрессом ($r=-0,815$), то есть, чем чаще педагоги используют в своей профессиональной деятельности модель активного взаимодействия, тем ниже их уровень профессионального стресса, и соответственно, при повышении уровня профессионального стресса, снижается применение вышеотмеченной модели педагогического общения.

Также стоит сделать вывод о том, что реализуемые модели педагогического общения также оказывают влияние на здоровье педагогов, прежде всего профессиональное здоровье, ввиду чего данная методика важна для проводимого исследования и установленные значимые корреляционные связи также важны.

Анализируя все представленные результаты экспериментального исследования, отметим, что на наш взгляд, «имеется высокая взаимосвязь между профессиональным стрессом и психическим здоровьем педагогов, психологическим стрессом, состоянием здоровья педагогов, стилями педагогического общения» [41, с. 29].

Подводя итог данному параграфу, стоит отметить, что были обобщены итоги исследования по выбранным методикам и Авторскому опроснику по определению состояния здоровья, ввиду чего «обобщены итоги исследования с помощью корреляционного анализа, и можно констатировать тот факт, что здоровье педагогов нуждается в профилактике и укреплении, в частности также важно реализовать профилактику профессионального стресса в процессе осуществления педагогической деятельности. И важно указать на

то, что отмеченные эмпирически выявленные параметры состояния здоровья педагогов были взяты за основу при разработке программы развития укрепления здоровья и сокращения профессионального стресса педагогов» [27, с. 198].

2.3 Рекомендации по снижению влияния профессионального стресса на здоровье педагогов

«Полученные результаты эмпирического исследования были положены в основу комплексной программы по снижению влияния профессионального стресса на психическое здоровье педагогов» [27, с. 200], и данная программа состоит из следующих отдельных блоков.

Психологическое просвещение педагогов – указанный первоначальный блок предусматривает активную работу с педагогами относительно повышения их психологической грамотности по вопросам формирования профессионального стресса, психологического стресса, а также отдельно необходимо уделить внимание вопросам влияния профессионального стресса и психического здоровья педагогов, особенностей их общения с учениками и влияния стилей общения на уровень на их психическое здоровье.

«Блок развития и применения различных прикладных приемов по снижению уровня профессионального стресса, а также укрепления состояния здоровья педагогов» [29, с. 12] – данный блок охватывает применение тренингов, дискуссий, практических занятий, индивидуальных и групповых занятий с педагогами в рамках снижения профессионального стресса и укрепления психического здоровья.

Итоговый этап – проведение итого эксперимента, в частности, итоговой диагностики педагогов после применения психологического просвещения и применения прикладных приемов.

«Цель данной программы: снижение влияния профессионального стресса на психическое здоровье педагогов.

Задачи программы:

- ознакомить педагогов с общими теоретическими понятиями и характеристикой профессионального стресса, психологического стресса, здоровья и психического здоровья» [34], «их взаимосвязи и влиянии друг на друга;
- развитие профессионального самосознания;
- укрепление стрессоустойчивости педагогов;
- сокращение уровня профессионального и психологического стресса педагогов» [34];
- укрепление психического здоровья педагогов и обучение способам здоровьесберегающих различных технологий.

Хронологические и временные рамки программы: данная программа проводилась в 5 отдельных группах педагогов, сформированных по 10 человек, посредством проведения занятий группового и индивидуального типа на протяжении 1,5 месяцев, в частности, в период летних каникул, до начала отпуска педагогов, когда работа уже не связана с проведением уроков и активным взаимодействием с учениками. Проведение занятий не оказывает негативного влияния на педагогический процесс, а также не приведет к возникновению новых трудностей из-за нехватки времени на проведение уроков, так как не будет занимать данное время. Время каждого занятия ограничено в 60 минут, 3 занятия в неделю.

Также для проведения программы необходимо помещение, оборудованное специальными техническими средствами, а именно компьютерами, музыкальной аппаратурой, необходимым количеством мебели, иметь хорошее освещение, необходимую комфортную температуру, достаточное количество раздаточного материала, канцелярских принадлежностей.

Разработанная программа является модифицированной по причине того, что в ней применялось уже существующие упражнения, нашедшие успешное применение на практике. В таблице 3 представлена разработанная

программа по снижению влияния профессионального стресса на здоровье педагогов.

Таблица 3 – План разработанной программы по снижению влияния стресса на психическое здоровье педагогов

Наименование этапа программы	Содержание	Ожидаемый результат
Психологическое просвещение педагогов	1. Упражнение на знакомство «Пожми руку другому» [22, с. 89]; 2. Упражнение на знакомство и сплочение «Атомы и молекулы».	«Знакомство психолога с педагогами, их знакомство между собой, если они ранее не были знакомы, а также формирование благоприятной обстановки для реализации программы» [22, с. 88]
	3. Лекция о профессиональном стрессе, психологическом стрессе, здоровье и психическом здоровье педагогов [22, с. 82].	Расширение теоретических знаний педагогов в сфере снижения уровня влияния профессионального стресса на их здоровье
Блок развития и применения различных прикладных приемов по снижению уровня профессионального стресса, а также укрепления состояния здоровья педагогов	1. Упражнение «Выкинь свои проблемы» (Модификация упражнения Ньюстром, Скэннел) [22, с. 88]; 2. Упражнение «Достойный ответ»; 3. Упражнение «За двумя зайцами» (по мотивам методики Е.А. Головахи) [14, с. 102]; 4. Разработка комплекса прикладных приемов для снижения профессионального стресса и здоровьесберегающие технологии; 5. Проведение индивидуальных консультативных занятий с педагогами.	Сокращение влияния профессионального стресса на здоровье педагогов
Итоговый этап	Подведение итогов применения разработанной программы для педагогов, а также реализация итоговой диагностики педагогов	Установление факта достижения поставленной цели программы, подведение итогов оказания психологической помощи педагогам исходя из данных, полученных при итоговой диагностики

Рассмотрим подробнее данные, изложенные в таблице 3.

Этап 1 – психологическое просвещение педагогов.

Упражнение на знакомство «Пожми руку другому».

Цель упражнения: общее знакомство психолога с педагогами, а также их знакомство между собой.

Инструкция для участников: психолог предлагает педагогам выйти в круг и пожать друг другу руки, если они сочтут, что озвучиваемые характеристики со стороны психолога имеют к ним отношение. Психолог начинает фразу: «В круг сейчас выйдут те, кто:

- умеет петь;
- умеет играть на гитаре;
- умеет готовить;
- любит путешествия;
- любит ходить за грибами и ягодами;
- имеет брата или сестру;
- является семейным человеком;
- является трудоголиком;
- любит животных;
- считает себя совой/жаворонком;
- любит покушать;
- ставит перед собой новые цели и достигает их;
- любит детей.

После окончания характеристик, педагогам задаются следующие вопросы:

- Как Вы себя чувствовали во время проведения игры?
- Узнали ли Вы при проведении игры что-то новое об одноклассниках?
- Всегда ли Вам хотелось выйти, когда звучала подходящая характеристика?
- Ждали ли Вы скорейшего выхода в круг?

Упражнение на знакомство и сплочение «Атомы и молекулы».

Цель данного упражнения: усилить сближение между педагогами в процессе знакомства и готовности к дальнейшей работе с психологом.

Инструкция для участников. Психолог просит педагогов закрыть глаза и представить ситуацию, что каждый из них маленький атом, а атомы между собой создают молекулы, когда объединяются воедино. Далее педагогам предлагается открыть глаза, и по сигналу объединиться в молекулы, при этом число атомов в каждой молекуле психолог говорит заранее, чтобы никто не остался без пары и не был в стороне от коллектива. После объединения в молекулы, вновь дается сигнал, и должны образоваться новые молекулы.

Последним критерием будет создание двухатомных молекул, тем самым участники образуют пары для последующих упражнений и занятий.

Задаются следующие вопросы:

- С чем можно сравнить образование молекул из атомов в сравнении в педагогической среде?
- Сложно ли найти пару-атом, или молекулы всегда смогут образоваться? Почему?
- Лекция о профессиональном стрессе, психологическом стрессе, здоровье и профессиональном здоровье педагогов.

Цель занятия: расширение теоретических знаний педагогов в сфере снижения уровня влияния профессионального стресса на их здоровье.

Инструкция для участников. Психолог в простой, обыденной форме рассказывает педагогам о таких важнейших категориях как профессиональный стресс, психологический стресс, здоровье общее и профессиональное здоровье, приведя сравнения и примеры для каждой категории «простым» языком. В том числе обязательно важно указать влияние каждого из них друг на друга.

После окончания чтения лекции, педагогам задаются следующие вопросы:

– Знали ли Вы рассмотренные категории в рамках теории ранее? Что особенно Вас впечатлило?

– Как Вы оцениваете влияние профессионального стресса на свое здоровье? Почему?

Этап 2 – блок развития и применения различных прикладных приемов по снижению уровня профессионального стресса, а также укрепления состояния здоровья педагогов.

«Упражнение «Выкинь свои проблемы» (Модификация упражнения Ньюстром, Скэннел).

Цель упражнения: предоставление педагогам возможности получить обратную связь по поводу имеющейся у них проблемы, а также обменяться опытом между собой» [22, с. 88].

Инструкция для участников. Психолог предлагает педагогам написать на листе бумаги основные способы борьбы со стрессом и причины (основание) стресса, которые он применяет в обыденной жизни и в процессе профессиональной деятельности. Каждый лист остается анонимным и помещается в мешочек. Важно сказать участникам упражнения, что писать нужно очень разборчиво. После этого, каждый по очереди достает один листок и происходит групповое обсуждение проблемы и предложенного решения борьбы со стрессом, и также реализуется «мозговой шторм».

Задаются следующие вопросы:

– Встретились ли Вам знакомые способы борьбы со стрессом?

– Какие из способов борьбы со стрессом Вам больше импонируют?

– Какие методы борьбы со стрессом, на Ваш взгляд, для Вас нехарактерны?

«Упражнение «Достойный ответ».

Цель упражнения: отработка навыков конструктивного выхода из конфликтных ситуаций, встречающихся в профессиональной деятельности педагога» [22, с. 89].

Инструкция для участников. Все педагоги сидят в кругу и каждый из них получает от психолога карточку, на которой содержится какое-либо замечание по поводу профессиональной деятельности или личных качеств педагога. Например:

- Вы слишком много задаете домашнего задания.
- Вы не помогаете моему ребенку.
- Вы не обращаете внимание на моего ребенка.
- Почему Вы всегда агрессивно настроены на наш класс?
- Вы плохо преподносит материал для детей, нам приходится учить их всему дома.
- Показатели твоей работы очень плохие, нас, руководство, это не устраивает.
- У Вас нет чувства юмора, очень сложно общаться.
- Вы слишком много говорите на планерках, другие не успевают выступить.
- Вы вечно кричите на детей, коллег, руководство, родителей.
- Вы не следите за дисциплиной в классе!

Все педагоги «по очереди произносят записанную на карточку фразу, глядя в глаза педагогу справа, задача которого – достойно ответить на произнесенный вопрос или утверждение. Затем ответивший педагог поворачивается к своему соседу справа и зачитывает фразу со своей карточки. Когда каждый выполнит задание, то есть побывает и в качестве «нападающего», и в качестве «жертвы», упражнение заканчивается, и группа переходит к обсуждению» [22, с. 90]. Задаются следующие вопросы:

- Что было сложнее: говорить фразу другому человеку, или формулировать ответ на такую фразу?
- Что, для Вас, из озвученных фраз, наиболее неприятно и вызывает профессиональный стресс?
- Переняли ли Вы какие-то интересные способы ответов на «некрасивые» вопросы и утверждения?

Упражнение «За двумя зайцами» (по мотивам методики Е.А. Головахи) [14, с. 102].

Цель упражнения: определение наличия профессиональной мотивации у педагогов. Инструкция для участников:

В таблице 4 представлено 5 суждений, которые выбирает педагог согласно его личным взглядам на них.

Таблица 4 – Суждения о профессии

Суждения о профессии	
1. Для меня важно в наибольшей степени реализовать имеющиеся физические возможности, проявить силу, ловкость, волевые качества.	5. Для меня в приоритете осуществление профессиональной деятельности в хороших условиях, то есть в таких, чтобы производимая работа не была утомительной, и не влекла за собой отрицательных эмоций.
2. Для меня в приоритете достичь высокого общественного положения, известности, славы, получить признание от окружающих меня людей, коллег.	
3. В приоритете я хочу получать высокий заработок, который позволит мне обеспечивать хороший уровень жизни.	6. Для меня важно сохранить достаточно энергии и времени для увлечений, общения с друзьями и близкими, постоянное нахождение с семьей после работы.
4. Очень важно для меня проявлять творческую инициативу, а также полностью раскрыть свои интеллектуальные способности.	

Педагогам необходимо выбрать 2 из 5 суждений, которые характерны для него.

«Интерпретируются результаты следующим образом: если педагог выбрал утверждения из левой части таблицы в графах 1-4, то они относятся к профессиональной мотивации и для данных педагогов важна профессиональная самореализация» [14, с. 102]; если были выбраны ответы в правой части таблицы в графах 5-6, то для педагога преимущественна вне профессиональная мотивация и в приоритете вопросы, связанные с их личной жизнью, здоровьем, и ирными критериями.

Если педагог выбрал утверждения из двух групп, то у него нет единства в самоопределении, и ему необходимо определиться, что находится в приоритете.

Задаются следующие вопросы:

- Соответствуют ли полученные результаты вашим представлениям о себе?
- Может ли быть мотивация в равной степени, направленной на работу и семью?

Разработка комплекса прикладных приемов для снижения профессионального стресса и здоровьесберегающие технологии.

Также был разработан комплекс прикладных приемов, направленный для снижения профессионального стресса в рамках групповых занятий:

«Техника ПМР (прогрессивная мышечная релаксация).

Цель: снижение мышечной нагрузки и напряжения.

Инструкция: После нескольких минут глубокого дыхания за короткий промежуток времени необходимо создать сильное мышечное напряжение и затем расслабить их. Таким образом происходит избавление от хронических мышечных блоков, которые приводят к различным стрессовым состояниям» [11, с. 88]. К примеру, предлагается сжать пальцы в кулак и расслабить их, свести лопатки вместе и расслабить их.

В том числе можно данное упражнение применять в различных мышцах тела.

Техника «Рисуйте несколько минут».

Цель: снизить стрессовую ситуацию в моменте ее наступления.

«Инструкция: Если у вас под рукой есть ручка и бумага, рисование может отвлечь вас от текущей ситуации и дать вам возможность сосредоточиться на другом занятии. Удовольствие, получаемое от рисования, может снизить уровень стресса и позволит Вам использовать другой подход, когда вы вернетесь к вопросу, который Вас волнует» [14, с. 103].

Предложены следующие здоровьесберегающие технологии.

Медико-профилактические технологии.

Цель: «сохранение и преумножение здоровья педагогов, согласно инструкциям и требованиям Министерства здравоохранения РФ.

Инструкция: необходимо организовывать мониторинг здоровья педагогов и разработка рекомендаций по оптимизации их здоровья; организация мероприятий по улучшению физического благополучия педагогов; организация профилактических мероприятий в школе для педагогов; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровьесберегающей среды в школе, которая бы относилась и к педагогам.

Технологии социально-психологического благополучия и здоровьесобогащения» [22].

«Цель: обеспечение психического и профессионального здоровья педагогов.

Инструкция. Данные технологии направлены на обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия педагогов в процессе профессиональной деятельности, обеспечение социально-эмоционального благополучия педагогов.

Реализацией данных технологий занимается психолог посредством специально организованных встреч с педагогами» [22]. К этому виду технологий также можно отнести развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Проведение индивидуальных консультативных занятий с педагогами.

Также разработаны индивидуальные консультации с каждым педагогом, 2 раза в неделю, длительностью 1,5 часа. План индивидуальных консультаций строился исходя из требований и проблем каждого педагога, с учетом уровня профессионального стресса и общего уровня психического здоровья.

Этап 3 – итоговый этап.

После применения разработанной программы по снижению влияния профессионального стресса на психическое здоровье педагогов, был проведен контрольный эксперимент в отношении анализируемой группы респондентов.

Результаты применения методики «Оценка профессионального стресса» (опросник Вайсмана), и установления показателя в виде уровня профессионального стресса на констатирующем и контрольном этапе эксперимента отмечены на рисунке 9.

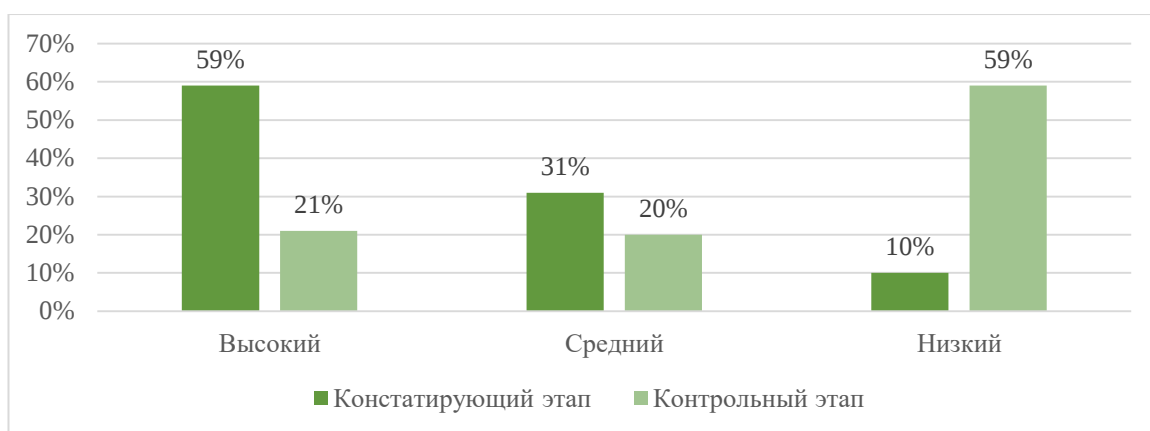


Рисунок 9 – Сравнительные результаты оценки профессионального стресса педагогов ГБОУ города Москвы «Школа № 875» по методике Вайсмана на констатирующем и контрольном этапах эксперимента, %

Анализируя рисунок 9, стоит отметить, что «среди большинства респондентов среди педагогов на контрольном этапе эксперимента отмечается низкий уровень профессионального стресса, что составляет 59% от всей выборки. В том числе, существенно сократилось число респондентов с высоким уровнем профессионального стресса, что после применения программы составило 21% от числа респондентов среди педагогов. Средний уровень профессионального стресса также сократился, и стал составлять 20%» [19, с. 22]. Таким образом, можно сделать вывод о том, что большинство респондентов среди педагогов обладают низким уровнем профессионального стресса на контрольном этапе эксперимента. В то числе в

рамках рисунка 10 отметим сравнительные результаты оценки профессионального стресса мужчин и женщин педагогов на констатирующем и контрольном этапе эксперимента.

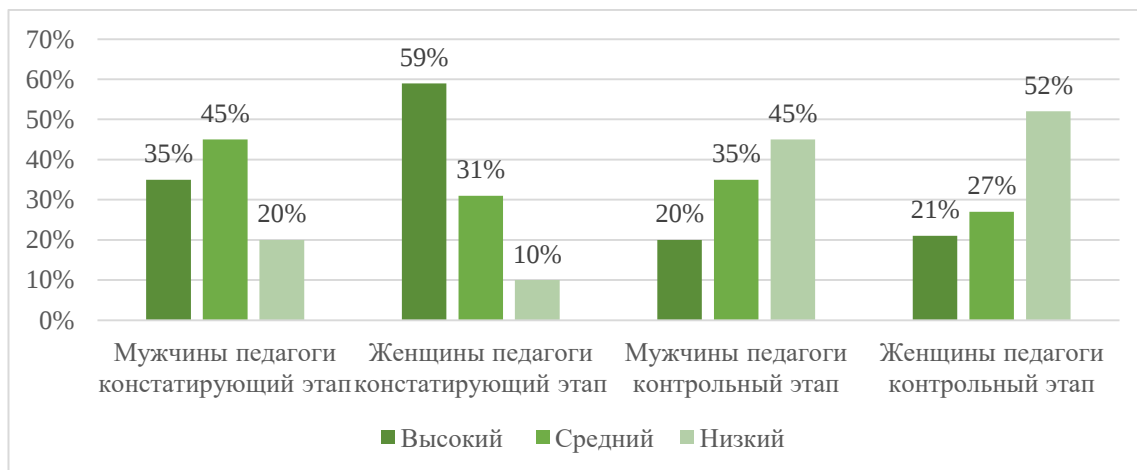


Рисунок 10 – Сравнительные результаты оценки профессионального стресса у мужчин и женщин педагогов ГБОУ города Москвы «Школа № 875» по методике Вайсмана, %

Анализируя рисунок 10, можно «отметить преобладание как у мужчин-педагогов, так и у женщин-педагогов, низкого уровня профессионального стресса в рамках контрольного этапа эксперимента (52% от числа женщин и 45% от числа мужчин), в том числе отмечается существенное сокращение высокого уровня профессионального стресса для данных лиц (снижение до 20% от общего числа мужчин, и до 21% от общего числа женщин). Такие данные говорят об успешности применяемой программы относительно снижения уровня профессионального стресса» [19, с. 22].

Далее рассмотрим результаты, полученные при применении методики «Шкала психологического стресса PSM-25» (в адаптации Н.Е. Водопьяновой) в рамках контрольного эксперимента, результаты представлены на рисунке 11.



Рисунок 11 – Результаты оценки выраженности психологического стресса педагогов ГБОУ города Москвы «Школа № 875» по «Шкале психологического стресса PSM-25» (в адаптации Н. Е. Водопьяновой) на констатирующем и контрольном этапе эксперимента, %

Анализируя рисунок 11, стоит сказать о том, что «по результатам контрольного эксперимента, наибольшее число среди респондентов педагогов обладает низким уровнем выраженности психологического стресса, что составляет 61%, в том числе отмечается существенное сокращение высокого уровня психологического стресса – до 10%. Данные показатели являются положительным результатом проведенной программы в отношении педагогов в том числе» [11, с. 36]. Далее в рамках рисунка 12 представлена оценка выраженности психологического стресса педагогов среди мужчин и женщин согласно «Шкале психологического стресса PSM-25» (в адаптации Н.Е. Водопьяновой) в рамках контрольного эксперимента.

Рассматривая данные, представленные на рисунке 12, стоит отметить, что «отмечается существенное сокращение высокого уровня психологического стресса у женщин (до 12% от общего числа респондентов), и у мужчин – до 2% от общего числа мужчин респондентов. Это, соответственно, также влечет за собой повышение на контрольном этапе низкого уровня психологического стресса» [11, с. 36], как у женщин-

педагогов (60% от общего числа женщин-педагогов), так и мужчин (65% от общего числа мужчин-педагогов).



Рисунок 12 – Результаты оценки выраженности психологического стресса педагогов мужчин и женщин ГБОУ города Москвы «Школа № 875» по «Шкале психологического стресса PSM-25» (в адаптации Н.Е. Водопьяновой) на констатирующем и контрольном этапах эксперимента, %

Далее в рамках рисунка 13 рассмотрим результаты, полученные при применении Теста на выявление тенденций к стилям педагогического общения (О.Н. Бочарова) на контрольном этапе эксперимента.

Анализируя рисунок 13, стоит отметить, что на контрольном этапе эксперимента преобладает модель активного взаимодействия среди педагогов, и достигла 38% от общего числа респондентов, по остальным моделям общения отмечается незначительное сокращение на 2-6%, что также свидетельствует об успешности применения разработанной методики в рамках проводимого исследования.



Рисунок 13 – Результаты определения стилей педагогического общения педагогов ГБОУ города Москвы «Школа № 875» по Тесту на выявление тенденций к стилям педагогического общения (О.Н. Бочарова) на констатирующем и контрольном этапе эксперимента, %

Далее на рисунке 14 представим стили педагогического общения педагогов ГБОУ города Москвы «Школа № 875» среди мужчин и женщин согласно «Тесту на выявление тенденций к стилям педагогического общения (О.Н. Бочарова) в рамках контрольного эксперимента.

Анализируя данные, представленные на рисунке 14, стоит сказать о том, что также наблюдается весомое повышение стиля педагогического общения в виде активного взаимодействия (у мужчин до 31% от общего числа, у женщин – до 38%). В том числе заметно снижение количества педагогов мужчин, придерживающихся таких моделей педагогического общения как неконтактная (до 10% от общего числа мужчин) и диктаторская (до 16% от общего числа мужчин).

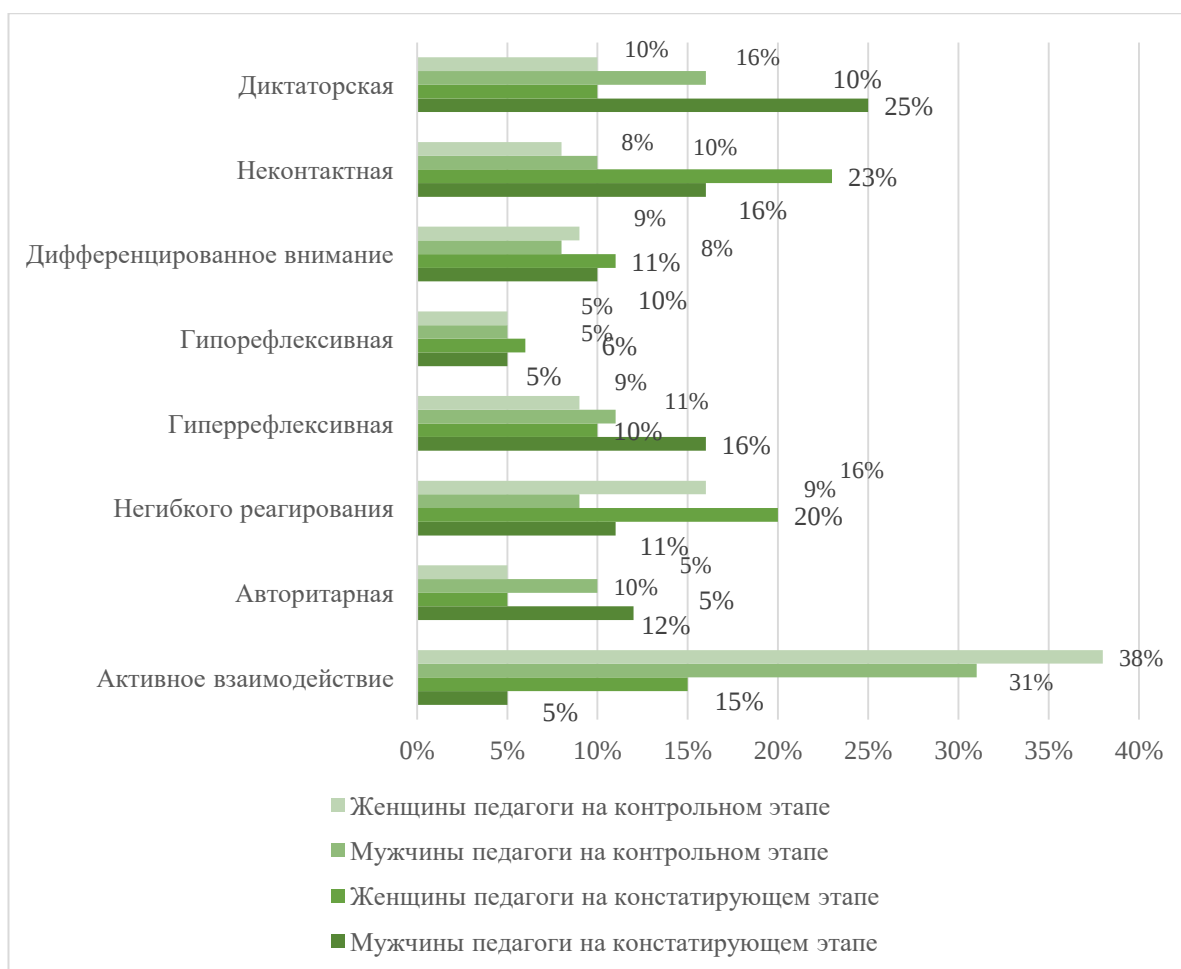


Рисунок 14 – Результаты определения стилей педагогического общения педагогов мужчин и женщин ГБОУ города Москвы «Школа № 875» по Тесту на выявление тенденций к стилям педагогического общения (О.Н. Бочарова) на констатирующем и контрольном этапах эксперимента, %

В целом, полученные результаты можно назвать положительными, так как подавляющее большинство педагогов среди мужчин и женщин стали придерживаться модели педагогического общения в виде активного взаимодействия.

И также рассмотрим результаты Авторского опросника по определению состояния здоровья на рисунке 15 на контрольном этапе эксперимента.



Рисунок 15 – Результаты определения состояния здоровья педагогов ГБОУ города Москвы «Школа № 875» по Авторскому опроснику по определению состояния здоровья на констатирующем и контрольном этапе эксперимента, %

Анализируя рисунок 15, «стоит отметить, что в рамках контрольного этапа диагностики наблюдается положительный результат в рамках данной методики, и у 85% от общего числа респондентов» [11, с. 37] не выявлено проблем с общим состоянием здоровья, что свидетельствует в том числе и об успешности применения разработанной авторской программы.

И в завершении на «рисунке 16 представим результаты определения состояния здоровья педагогов мужчин и женщин ГБОУ города Москвы «Школа № 875» по Авторскому опроснику по определению состояния здоровья на контрольном этапе эксперимента» [11, с. 38].

Анализируя рисунок 16, отметим, что также установлено преобладание категории и мужчин-педагогов (82% от общего числа мужчин) и женщин-педагогов (79% от общего числа женщин) отсутствия проблем со здоровьем, что выступает положительным результатом проведенной работы.



Рисунок 16 – Результаты определения состояния здоровья педагогов мужчин и женщин ГБОУ города Москвы «Школа № 875» по Авторскому опроснику по определению состояния здоровья на констатирующем и контрольном этапе эксперимента, %

Также необходимо произвести расчет Т-критерия Вилкоксона для сравнения результатов на констатирующем и контрольном этапе исследования для методики Вайсмана и «Шкала психологического стресса PSM-25» (в адаптации Н.Е. Водопьяновой), чтобы определить значимость сдвига и определить эффективность предложенной программы. Также важно указать, что для того, чтобы дать ответ, существуют ли достоверные различия в результатах, нужно проверить статистические гипотезы, используя для этого специальные методы – критерии значимости.

Анализируя данные, которые получены в результате исследования на констатирующем и контрольном этапе исследования, мы видим, что для Методики Вайсмана на контрольном этапе для высокого уровня профессионального стресса на основании отрицательных рангов переменные значимы $T_{кр} = -6,8$, для низкого уровня профессионального стресса переменные значимы $T_{кр} = -8,733$, что свидетельствует о значительном снижении профессионального стресса педагогов в совокупности в сравнении

констатирующего и контрольного этапа исследования для низкого и высокого уровня профессионального стресса. Для среднего уровня профессионального стресса значение $T_{кр}=8$, что говорит об отсутствии значимых изменений в исследовании.

В том числе, это объясняется тем, что сумма отрицательных рангов равна сумме положительных рангов – такие различия говорят об изменении показателей в положительную сторону.

Также для методики «Шкала психологического стресса PSM-25» (в адаптации Н.Е. Водопьяновой) на контрольном этапе исследования для низкого уровня выраженности психологического стресса на основании отрицательных рангов переменные значимы $T_{кр}=-4,735$, для высокого уровня выраженности психологического стресса переменные значимы $T_{кр}=-4,133$, для среднего уровня выраженности психологического стресса $T_{кр}=4$, что свидетельствует о сокращении выраженности психологического стресса педагогов посредством его снижения в рамках высокого уровня, и повышения низкого уровня выраженности данного стресса. Средний уровень выраженности психологического стресса свидетельствует об отсутствии значимых изменений.

Такие различия говорят об изменении показателей в положительную сторону. Таким образом, при этом различия до и после разработанной программы являются статистически значимыми, так как $p\text{-уровень } Z \leq 0,05$. Таким образом, можно говорить об эффективности разработанной программы в отношении ее влияния на восстановление психического здоровья, что привело к сокращению профессионального стресса педагогов.

Обобщая достигнутые результаты контрольного этапа диагностики, можно прийти к выводу о том, что гипотеза исследования, состоящая в том, что существует взаимосвязь между профессиональным стрессом и между психическим здоровьем педагогов, психологическим стрессом, состоянием здоровья педагогов, стилями педагогического общения, подтвердилась.

Таким образом, в рамках настоящего параграфа была разработана комплексная программа по снижению влияния профессионального стресса на психическое здоровье педагогов, которая показала положительные результаты по итогу проведения контрольного этапа диагностики, а также подтвердила гипотезу исследования.

Выводы по второй главе

Так, исследование проводилось на базе ГБОУ города Москвы «Школа № 875». В проводимом исследовании приняли участие 50 педагогов, в возрасте от 22 до 65 лет, из которых 15 мужчин и 35 женщин. Среднее значение педагогического стажа составляет 11 лет. Средний возраст респондентов: 38,5 лет. Данная выборка является репрезентативной и обусловлена различным возрастом, полом и должностями педагогов.

Диагностический инструментарий предусматривал следующие методики: «Методика «Оценка профессионального стресса» (опросник Вайсмана); «Шкала психологического стресса PSM-25» (в адаптации Н.Е. Водопьяновой); Тест на выявление тенденций к стилям педагогического общения (О.Н. Бочарова); методы математико-статистической обработки полученных данных в результате исследования (корреляционный анализ, описательная статистика)» [10, с. 50; 11, с. 36].

Проведенный корреляционный анализ позволил установить прямые и «обратные значимые корреляционные связи между стилями педагогического общения, общим состоянием здоровья, стилями педагогического общения. Установлено, что чем сильнее проблемы со здоровьем педагога, тем выше его профессиональный стресс ($r=0,89$), обратно значимая корреляционная связь между профессиональным стрессом и состоянием здоровья, не требующим дополнительного внимания ($r=-0,065$). Установлена прямая сильная связь между моделью педагогического общения в виде негибкого реагирования, и профессиональным стрессом ($r=0,63$), и обратно значимая корреляционная связь, связанную с моделью педагогического общения в

виде активного взаимодействия и профессиональным стрессом ($r=-0,815$)» [10, с. 50; 11, с. 36].

На основе проведенного эмпирического исследования была разработана комплексная программа по снижению влияния профессионального стресса на психическое здоровье педагогов, и данная программа состоит из следующих отдельных блоков: психологическое просвещение педагогов; блок развития и применения различных прикладных приемов по снижению уровня профессионального стресса, а также укрепления психического состояния здоровья педагогов; итоговый этап. Т-критерий Вилкоксона подтверждает эффективность разработанной программы, и полученные различия в показателях говорят об статистически значимых изменений показателей в положительную сторону.

Таким образом, по результатам проведенного контрольного эксперимента, можно сделать вывод о том, что гипотеза исследования подтвердилась. Существует взаимосвязь между профессиональным стрессом и психическим здоровьем педагогов, психологическим стрессом, состоянием здоровья педагогов, стилями педагогического общения.

Заключение

В рамках проводимого исследования была рассмотрена проблема влияния профессионального стресса на здоровье педагогов. При раскрытии теоретических аспектов профессионального стресса и его влияния на здоровье педагогов, рассмотрены основные подходы в исследовании стресса. Понятие «стресс» является многоаспектным и многогранным понятием, которое встречается в рамках различных наук и дисциплин. Также были рассмотрены особенности профессионального стресса как психологического явления в научной литературе, а именно отмечены различные понятия профессионального стресса, его симптомы и последствия, ввиду чего сформулировано авторское определение профессионального стресса, который представляет собой совокупность психической и соматической реакций, влекущие за собой возникновение состояния напряженности у работника и которые являются результатом ответа организма на различные негативные ситуации, включающие в себя эмоционально-отрицательные и экстремальные факторы в процессе осуществления человеком своей профессиональной деятельности.

Раскрыта характеристика понятия «здоровье человека», которое представляет собой состояние живого организма человека, при котором организм человека и его отдельные органы направлены на выполнение своих функций, которые необходимы для поддержания обеспечения жизнедеятельности человека, в том числе удовлетворяя потребности организма.

В том числе, раскрыты особенности взаимосвязи профессионального стресса и здоровья педагогов. Установлено, что повышенный уровень стрессоров в процессе профессиональной деятельности педагогов образуется ввиду того, что ежегодно трудовая нагрузка на педагога возрастает, усложняется образовательный процесс, вводятся новые технологии

обучения, активно применяется дистанционное обучение и все это в первую очередь вызывает различные стрессовые ситуации у педагогов.

Также предложено авторское определение профессионального здоровья педагогов, под которым понимается состояние организма педагога, которое способно сохранять, а также активизировать различные когнитивные, эмоциональные, рефлексивные, мотивационные, а также регуляторные механизмы, которые непосредственно направлены на поддержание работоспособности педагога, а также эффективности трудовой деятельности по образованию детей и подростков, а также на внутреннее развитие сторон личности педагога вне зависимости от наступающих либо изменившихся условий и этапов профессиональной деятельности педагога.

В рамках экспериментального исследования «взаимосвязи профессионального стресса и здоровья педагогов, в первую очередь была произведена организация и установлены методы исследования взаимосвязи профессионального стресса и здоровья педагогов» [19, с. 22]. Исследование взаимосвязи профессионального стресса и здоровья педагогов производилось на базе ГБОУ города Москвы «Школа № 875». В проводимом исследовании приняли участие 50 педагогов, в возрасте от 22 до 65 лет, из которых 15 мужчин и 35 женщин. Среднее значение педагогического стажа составляет 11 лет. Средний возраст респондентов: 38,5 лет. Данная выборка является репрезентативной и обусловлена различным возрастом, полом и должностями педагогов.

Диагностический инструментарий предусматривает следующие методики, которые являются валидными и надежными, в том числе положительно себя зарекомендовавшие в рамках многих прикладных психологических исследований: «Методика «Оценка профессионального стресса» (опросник Вайсмана); «Шкала психологического стресса PSM-25» (в адаптации Н.Е. Водопьяновой); Тест на выявление тенденций к стилям педагогического общения (О.Н. Бочарова); Методы математико-

статистической обработки полученных данных в результате исследования (корреляционный анализ, описательная статистика)» [19, с. 22].

По результатам констатирующего этапа исследования, установлено, что большинство респондентов среди педагогов испытывают высокий уровень профессионального стресса, что составляет 59% от всей выборки. При этом, большее число опрошенных респондентов среди женщин педагогов подвержены высокому уровню профессионального стресса (59%), а у мужчин – средний уровень профессионального стресса (45%). В том числе установлено, что многие педагоги не используют какой-либо один вид педагогического общения, а совмещают их для достижения наиболее благоприятного результата педагогической деятельности, но наибольшее число респондентов среди педагогов используют модель педагогического общения негибкого реагирования (21%), женщины педагоги придерживаются неконтактного стиля педагогического общения (23%), а мужчины – диктаторской модели педагогического общения (25%). В том числе, наибольшее число из опрошенных респондентов педагогов имеют проблемы со здоровьем (55%), среди женщин педагогов обнаружено большее число респондентов с проблемами со здоровьем, (68%), а у мужчин – 60%.

Проведенный корреляционный анализ позволил установить «прямые и обратные значимые корреляционные связи между профессиональным стрессом педагога и стилями педагогического общения, общим состоянием здоровья. Установлена прямая сильная связь между моделью педагогического общения в виде негибкого реагирования, и профессиональным стрессом ($r=0,63$), и обратно значимая корреляционная связь» [10, с. 50], связанную с моделью педагогического общения в виде активного взаимодействия и профессиональным стрессом ($r=-0,815$).

При обобщении результатов эмпирического исследования была разработана комплексная программа по снижению влияния профессионального стресса на психическое здоровье педагогов. Данная программа состоит из следующих отдельных блоков: психологическое

просвещение педагогов; блок развития и применения различных прикладных приемов по снижению уровня профессионального стресса, а также укрепления состояния здоровья педагогов; итоговый этап. Данная программа призвана решить такие задачи, как: ознакомить педагогов с общими теоретическими понятиями и характеристикой профессионального стресса, психологического стресса, здоровья и профессионального здоровья, их взаимосвязи и влиянии друг на друга; развить профессиональное самосознание; укрепить стрессоустойчивость педагогов; сокращение уровня профессионального и психологического стресса педагогов; укрепление здоровья педагогов и обучение способам здоровьесберегающих различных технологий.

T-критерий Вилкоксона подтверждает эффективность разработанной программы, и полученные различия в показателях говорят об статистически значимых изменениях показателей в положительную сторону.

Гипотеза исследования подтверждена. Существует взаимосвязь между профессиональным стрессом и профессиональным здоровьем педагогов, психологическим стрессом, состоянием здоровья педагогов, стилями педагогического общения.

Список используемой литературы

1. Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации : Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ (ред. от 24.07.2023) // Собрание законодательства РФ. 2011. № 48. ст. 6724.
2. Авакян И. Б., Минияров В. М. Педагогический консерватизм преподавателя вуза в условиях профессионального стресса // Научный результат. Педагогика и психология образования. 2024. Т. 10. №. 1. С. 63-82.
3. Бардамова Т. В. Понятия стресс и психическая напряженность в психологии // Психология и педагогика в контексте междисциплинарных исследований : сборник статей Международной научно-практической конференции, Уфа, 01 ноября 2022 года. Уфа: Общество с ограниченной ответственностью «Аэтерна», 2022. С. 16-22.
4. Бергис Т. А. Психология стресса : электронное учебное пособие. Тольятти : издательство ТГУ, 2022. 226 с.
5. Большая медицинская энциклопедия / А. Г. Елисеев [и др.]. Саратов : Научная книга, 2019. 849 с.
6. Волкова Н. С., Касьяненко В. И. Психопрофилактика стрессов // Инновации. Наука. Образование. 2021. № 30. С. 1467-1475.
7. Волков С. Р., Волкова М. М. Здоровый человек и его окружение : учебник. М. : ИНФРА-М, 2023. 641 с.
8. Вайнштейн Л. А., Гулис И. В. Психология управления: Учебное пособие. Мн. : Вышэйшая школа, 2018. 383 с.
9. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. СПб. : Питер, 2009. 336 с.
10. Водопьянова Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов. 2-е изд., испр. и доп. М. : Издательство Юрайт, 2024. 283 с.
11. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб. : Питер, 2006. 290 с.

12. Грузино С. Б. Стресс: понятие, признаки и проявления // Актуальные проблемы современной России: психология, педагогика, экономика, управление и право: сборник научных трудов / отв. ред: В. П. Вершинин, А. Л. Третьяков. М. : МПСУ, 2023. С. 196-199.
13. Гаинцева Л. М., Костенко А. А. Стресс в повседневной жизни учителя // Экономика и социум. 2024. №. 3-2 (118). С. 575-580.
14. Головаха Е. И., Кроник А. А. Психологическое время личности. 2-е изд., испр. и доп. М. : Смысл, 2008. 267 с.
15. Джабраилова Л. Х., Джумаева Я. М. Х. Понятие стресса и особенности его возникновения // Научные дискуссии в эпоху мировой нестабильности: пути совершенствования : Материалы IV международной научно-практической конференции, Ростов-на-Дону, 30 июня 2022 года. Том Часть 1. Ростов-на-Дону: Общество с ограниченной ответственностью «Манускрипт», 2022. С. 224-227.
16. Дубровина И. В. Психологическое здоровье личности как феномен // Гуманизация образования. 2022. №4. С. 35-43.
17. Дутчина О. Б., Дутчина А. И. Проблема стрессоустойчивости в профессиональной деятельности педагога // Психология профессиональной деятельности: проблемы, содержание, ресурсы : сборник научных трудов, Хабаровск, 22-23 ноября 2018 года / Под редакцией Е. Н. Ткач. Хабаровск : Тихоокеанский государственный университет, 2019. С. 157-162.
18. Ильясова Н. А. Особенности профессиональной деятельности учителя // Форум молодых ученых. 2017. №7 (11). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-professionalnoy-deyatelnosti-uchitelya> (дата обращения: 18.08.2023).
19. Куваева И. О. Психология стресса : практикум. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Уральский федеральный университет. Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2023. 88 с.

20. Мельникова М. Л. Психология стресса: теория и практика : Учебно-методическое пособие. Екатеринбург : Уральский государственный педагогический университет, 2018. 112 с.
21. Мадоян М. А., Мадоян С. М. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения : учебное пособие. М. : ИНФРА-М, 2023. 138 с.
22. Мониная Г. Б., Раннала Н. В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». СПб. : Речь, 2009. 250 с.
23. Психология профессионального здоровья : учеб. пособие / под ред. Г. С. Никифорова. СПб. : Речь, 2006. 479 с.
24. Педагогика и психология как науки формирования потенциала современного общества : монография / гл. ред. Ж. В. Мурзина. Чебоксары : Среда, 2022. 216 с.
25. Немов Р. С. Общая психология в 3 т. Том II в 4 кн. Книга 4. Речь. Психические состояния : учебник и практикум для вузов/ Р. С. Немов. 6-е изд., перераб. и доп. М. : Издательство Юрайт, 2023. 243 с.
26. Надеина Л. Е. Анализ профессиональной заболеваемости педагогов // Вестник Донецкого педагогического института. 2018. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-professionalnoy-zabolevaemosti-pedagogov> (дата обращения: 20.08.2023).
27. Одинцова М. А., Захарова Н. Л. Психология стресса : учебник и практикум для вузов. М. : Издательство Юрайт, 2023. 291 с.
28. Панова Л. С. Факторы профессионального стресса и основные способы совладания с ним // Молодой ученый. 2020. № 19 (309). С. 158-161.
29. Психология здоровья [Электронный ресурс] : электронное учебное пособие / Е. А. Денисова [и др.] ; Тольяттинский государственный университет. Тольятти : Тольяттинский гос. ун-т, 2017. 107 с.
30. Педагогический словарь / авт.-сост. И. П. Андриади, С. Ю. Темина. М. : ИНФРА-М, 2023. 224 с.

31. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. М. : Медгиз, 1960. 254 с.
32. Селье Г. Стресс без дистресса. М. : Прогресс, 2000. 127 с.
33. Сапольски Р. Психология стресса. СПб. : Питер, 2022. 480 с.
34. Синкевич И. А., Тучкова Т. В. Профессиональный стресс педагогов и личностные ресурсы его преодоления // Проблемы современного педагогического образования. 2023. №78-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnyy-stress-pedagogov-i-lichnostnye-resursy-ego-preodoleniya> (дата обращения: 15.08.2023).
35. Сизова И. Ю. Влияние профессионального стресса на здоровье педагогов // Молодой ученый. 2022. № 4 (399). С. 437-441.
36. Сапогова Е. Е. Психология развития и возрастная психология : учебное пособие. 2-е изд., перераб. и доп. М. : ИНФРА-М, 2024. 638 с.
37. Тарантей В. П., Сытая Н. П., Есекешова М. Д., Кочкорбаева Э. Ш. Стресс в профессиональной деятельности педагога: учебное пособие. Астана : Изд-во КАТУ им. С. Сейфулина, 2016. 116 с.
38. Факторы, определяющие здоровье человека / М. К. Азимова, А. М. Азимов, А. А. Меликузиев, С. С. Мирзакаримова // Психология здоровья и болезни: клинико-психологический подход : Материалы X Юбилейной Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Курск, 26-27 ноября 2020 года. Том Часть I. Курск: Курский государственный медицинский университет, 2020. С. 24-30.
39. Хуторянская Т. В. Профессиональный стресс и общие закономерности его проявления // Образование в современном мире : Сборник научных статей. Том Выпуск 14. Саратов : Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского, 2019. С. 403-407.
40. Хадарцев А. А., Токарев А. Р. Профессиональный стресс : (механизмы развития, диагностика и коррекция проявлений). Тула : Тульский государственный университет, 2020. 192 с.

41. Щетинина В. В. Организация профессиональной деятельности психолого-педагогического направления [Электронный ресурс] : электронное учебно-методическое пособие. М-во образования и науки Российской Федерации, Тольяттинский гос. ун-т, Гуманитарно-пед. ин-т, Каф. «Дошкольная педагогика и психология». Тольятти : Тольяттинский гос. ун-т, 2015. 72 с.
42. Щетинина В. В. Педагогическое мастерство : электронное учебно-методическое пособие. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Тольяттинский государственный университет, Гуманитарно-педагогический институт. Тольятти : ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет», 2020. 96 с.
43. Яковлев Е. В., Леонтьев О. В., Гневыхев Е. Н. Психология стресса: Учебное пособие. СПб.: Изд-во Университета при МПА ЕврАзЭС, 2020. 94 с.
44. Abu-Rmaileh S. Teacher Stress, Its Effects and Management. In: Coombe, C., Anderson, N.J., Stephenson, L. (eds) Professionalizing Your English Language Teaching. Second Language Learning and Teaching. Springer, Cham. 2020. URL: https://doi.org/10.1007/978-3-030-34762-8_4 (дата обращения: 17.08.2023).
45. Hagermoser Sanetti L. M., Boyle A. M., Magrath E. [et al]. Intervening to Decrease Teacher Stress: a Review of Current Research and New Directions. Contemp School Psychol 25. 2021. P. 416-425. URL: <https://doi.org/10.1007/s40688-020-00285-x> (дата обращения: 17.08.2023).
46. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. N.Y.: Springer Publishing Company, 1984. 460 p.
47. Marisa D. Thompson, Brittany S. Draper, and Crystal M. Kreidler The Relationship Between Stress, Coping Strategies, and Problem-Solving Skills Among College Students // Inquiries Journal/Student Pulse LLC. 2022, VOL. 14. URL: <http://www.inquiriesjournal.com/articles/1945/the-relationship-between->

stress-coping-strategies-and-problem-solving-skills-among-college-students (дата обращения: 01.08.2023).

48. Radha P. Correlating Health-Oriented Human Traditions with Basic Science and Automating Health-Related Processes Using Modern Science. . Hu Arenas 2. 2019. P. 516-535 URL: <https://doi.org/10.1007/s42087-019-00061-1> (дата обращения: 07.08.2023).

49. Sanetti L. M. H., Pierce A. M., Gammie L. [et al]. Scale-out of a Total Worker Health® approach for designing interventions to reduce teacher stress: pilot implementation evaluation. BMC Public Health 22. 2022. P. 814. URL: <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13241-6> (дата обращения: 27.08.2023).

Приложение А

Авторский опросник по определению состояния здоровья

Ответьте на ниже представленные вопросы, выбрав 1 из вариантов ответа.

1. Как Вы оцениваете общее состояние своего здоровья:

- 1 – отличное;
- 2 – хорошее;
- 3 – удовлетворительное;
- 4 – плохое.

2. Делаете ли вы утреннюю зарядку?

- 1 – да;
- 2 – иногда;
- 3 – очень редко;
- 3 – нет.

3. Испытываете ли Вы какие-либо боли либо физиологический дискомфорт в своем теле:

- 1 – не испытываю вообще;
- 2 – испытываю очень редко и обоснованно;
- 3 – испытываю довольно часто, но не каждый день;
- 4 – испытываю постоянно, каждый день.

4. Испытываете ли Вы состояние тревоги?

- 1 – не испытываю вообще;
- 2 – испытываю очень редко и обоснованно;
- 3 – испытываю довольно часто, но не каждый день;
- 4 – испытываю постоянно, каждый день.

5. Имеются ли у Вас проблемы и дискомфорт при ходьбе, беге, физических нагрузках (отдышка, повышение давления, головокружения, слабость и т.д.)?

- 1 – не испытываю дискомфорта и проблем;

Продолжение Приложения А

2 – испытываю очень редко и обоснованно, при интенсивных спортивных нагрузках;

3 – испытываю довольно часто, но не каждый день;

4 – испытываю постоянно, каждый день, даже при ходьбе.

6. Как часто Вы обращаетесь к врачу/в поликлинику ввиду плохого самочувствия, болезней, заболеваний?

1 – не обращаюсь, так как не имею проблем со здоровьем;

2 – обращаюсь очень редко, только по необходимости;

3 – обращаюсь довольно часто, так как имею проблемы с самочувствием и здоровьем;

4 – обращаюсь очень часто, так как постоянно плохо себя чувствую.

7. Имеются ли у Вас хронические заболевания, которые влияют на Ваше самочувствие и общее состояние здоровья?

1 – нет хронических заболеваний и не было;

2 – имеется хроническое заболевание в ремиссии, без проявления;

3 – есть хроническое заболевание, иногда доставляет дискомфорт;

4 – имеется несколько хронических заболеваний, доставляющих дискомфорт.

8. Часто ли Вы (к примеру, гриппом, ОРЗ, ОРВИ)?

1 – не болею никогда;

2 – практически не болею, в периоды эпидемий не заражаюсь;

3 – болею несколько раз за год независимо от эпидемии;

4 – болею постоянно, часто, в каждую эпидемию заражаюсь.

Продолжение Приложения А

Обработка и интерпретация результата.

Просуммируйте набранные баллы за все вопросы.

Если Вы набрали 16 баллов и менее – на основании опросника у Вас не выявлено проблем с общим состоянием здоровья.

Если Вы набрали выше 16 баллов – следует уделить внимание своему здоровью.