

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)

37.03.01 Психология
(код и наименование направления подготовки/специальности)

Организационная психология
(направленность (профиль)/специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Взаимосвязь профессионального стресса и эмоционального выгорания педагогов ДОУ

Обучающийся

М.С. Тураева

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

канд. психол. наук И.В. Седова

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

Тольятти 2024

Аннотация

Бакалаврская работа рассматривает актуальную проблему взаимосвязи профессионального стресса и эмоционального выгорания педагогов ДОУ.

Выбор темы обусловлен проблемой изучения эмоционального выгорания педагогов дошкольных образовательных учреждений.

Целью работы является изучение особенностей эмоционального выгорания педагогов дошкольных образовательных учреждений.

Бакалаврская работа основана на гипотезе, согласно которой эмоциональное выгорание педагогов дошкольных образовательных учреждений имеет такие специфические особенности как эмоциональная усталость и снижение удовлетворенностью работой.

В ходе работы решаются задачи: проведение анализа по проблеме эмоционального выгорания в психолого-педагогической литературе; выявление психологических особенностей эмоционального выгорания педагогов дошкольных образовательных учреждений; анализ развития и выраженность синдрома эмоционального выгорания в зависимости от профессионального стажа педагогов; разработка программы профилактики синдрома эмоционального выгорания для педагогов дошкольных образовательных учреждений.

Бакалаврская работа имеет новизну и практическую значимость. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (30 источников).

Текст бакалаврской работы изложен на 64 страницах. Текст работы иллюстрируют 5 таблиц.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретическое исследование по проблеме стресса и эмоционального выгорания в психолого-педагогической литературе.	8
1.1 Основные концепции в изучении проблемы стресса	8
1.2 Субсиндромы стресса и их закономерности.....	17
1.3 Эмоциональное выгорание педагогов в профессии.....	27
1.4 Стрессоустойчивость педагогов в профессиональной деятельности.....	33
Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи профессионального стресса и эмоционального выгорания педагога дошкольного образовательного учреждения.....	45
2.1 Организация и обоснование эмпирического исследования.....	45
2.2 Результаты эмпирического исследования	47
Заключение.....	60
Список используемой литературы.....	62

Введение

Выпускная квалификационная работа посвящена сложной и значимой проблеме стресса в профессиональной деятельности. В последние несколько десятилетий изучение стресса стало одной из наиболее популярных тем в психологической науке и практике. Актуальность данной проблематики очевидна. «Не подлежит сомнению, что все возрастающая интенсивность и напряженность современной жизни проявляются на психологическом уровне в увеличении частоты возникновения негативных эмоциональных переживаний, реакций и приводит к формированию выраженных и длительных стрессовых состояний. В свою очередь это вызывает увеличение риска развития целого ряда заболеваний стрессовой этиологии - «болезней стресса»» [5].

«В последнее время отмечается повышенный интерес к стрессам, связанным с трудовой деятельностью. Это обусловлено тем, что профессиональные стрессы могут нарушить дееспособность организации, приводя к потере кадровых ресурсов. Негативно сказываясь как на конкретных людях - их соматическом и психическом состоянии, так и на внутренней организационной среде, стрессы на работе влияют на продуктивность деятельности работников, финансовую эффективность, стабильность и конкурентоспособность всей организации в целом» [13].

Изучение влияния условий труда на здоровье и психическое благополучие человека началось с развитием промышленного производства. Психологией «на производстве» занимались В.Н. Бехтерев, Э. Росс, В. Меде, К. Левин, Г. Оллпорт [30]. С первых шагов психологии «на производстве» особое внимание уделялось вопросам адаптации и дезадаптации людей в рамках различных профессий, проблемам утомления и состояниям нервно-психической напряженности.

«В наши дни проблемы управления стрессами на работе становятся наиболее актуальными, потому что быстро изменяются социально-

экономические и политические ситуации, увеличиваются нервно-психические и информационные нагрузки, происходит диверсификация производства, постоянно растет конкуренция и обостряется борьба за рынки сбыта» [26].

«В современных общественно-культурных условиях частые стресс-факторы вызывают сложные состояния, которые могут оказывать отрицательное влияние на профессиональную деятельность педагога дошкольного образования. Одной из центральных проблем в педагогике является оптимизация взаимодействия между воспитателем и воспитанником. Множество концепций воспитания посвящены поиску эффективных подходов в этом направлении, однако необходимо учитывать психофизиологический аспект данной проблемы. В настоящее время, большое внимание уделяется оценке того, является ли выбранный педагогом режим воспитания и обучения оптимальным с психологической и биологической точек зрения, но необходимо также учитывать стрессоустойчивость педагога-воспитателя в критических ситуациях» [17].

Работа педагога дошкольного образования считается одной из самых стрессовых профессий, требующей от него большой выдержки, самоконтроля и управления своими эмоциями. Исследования показывают, что уровень стресса у педагогов (воспитателей) превышает уровень стресса у менеджеров, банкиров, директоров и председателей ассоциаций, тех, кто работает непосредственно с людьми. Поэтому изучение способности педагогов справляться со стрессом является одной из важнейших задач современной науки и практики.

Федеральный государственный стандарт дошкольного образования повышает ответственность воспитателей за качественное образование и образовательные результаты. Однако не все в этом процессе зависит от педагога. Важную роль играют родители (законные представители) ребенка, общение с которыми, зачастую требует дополнительных эмоциональных усилий со стороны педагога.

Работы Г. Селье, Л. Леви, Р. Лазаруса, а также участие в исследованиях таких ученых как П. Фресс, Ю. Савенко, Л. Китаева-Смык, Ф. Василюк и других, связаны с этой проблематикой [7].

Мы проводим исследование, направленное на выявление особенностей профессионального стресса, с которым сталкиваются учителя, занимающиеся детьми дошкольного возраста.

Объект исследования: профессиональный стресс.

Предмет исследования: взаимосвязь профессионального стресса и эмоционального выгорания педагогов ДОУ.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что существует прямая взаимосвязь профессионального стресса и эмоционального выгорания педагогов ДОУ.

Цель исследования: определить связь между профессиональным стрессом и эмоциональным выгоранием педагогических работников дошкольных учреждений.

Для достижения поставленной цели и проверки предположений были сформулированы следующие цели и задачи научного исследования:

- Провести исследование проблемы стресса с использованием научного подхода в области психологии и педагогики.
- Изучить влияния опыта работы и уровня образования на способность педагога-воспитателя эффективно решать проблемные ситуации.
- Проанализировать данные, полученные в результате эксперимента, для выявления связи между опытом работы и уровнем профессионального стресса, а также между уровнем квалификации и стрессом.

Методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение источников,
- эмпирические методы и методы обработки результатов, включая количественный и качественный анализ данных с применением методов математической статистики.

Методики исследования:

- Шкала профессионального стресса, Д. Фонтан,
- Уровень эмоционального выгорания, В.В. Бойко,
- Методика оценки уровня психической активности, интереса, эмоционального состояния, напряженности и комфортности, Н.А. Курганский.

Теоретическая значимость работы состоит в выявлении особенностей стресса, характерных для деятельности педагогов-воспитателей.

Практическая значимость: созданы рекомендации для педагогов детского сада с целью профилактики профессионального стресса и эмоционального истощения.

Структура бакалаврской работы: состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (30 источников). Работа дополнена пятью таблицами. Объем текста составляет 64 страницы.

Глава 1 Теоретическое исследование по проблеме стресса и эмоционального выгорания в психолого-педагогической литературе

1.1 Основные концепции в изучении проблемы стресса

«В наше время все больше специализированных терминов и профессиональных терминов проникают в повседневную речь людей. Понятие стресса становится все более распространенным, но его трактовка может существенно различаться в повседневной жизни и в специализированных источниках из-за неопределенности его понимания и разнообразия проявлений. Возникают разногласия в основополагающих концепциях проблемы стресса» [25].

«Были предприняты серьезные усилия для исследования проблемы стресса. Ганс Селье был одним из первых ученых, который попытался определить стресс как реакцию организма на вредные воздействия, проявляющуюся через симптомы общего адаптационного синдрома.

По словам Р. Люффа, многие люди воспринимают стресс как результат выхода за пределы своей зоны комфорта. Г. Селье заявил, что даже во время глубокого расслабления человек все равно ощущает определенное напряжение. Он подчеркнул этот аспект. в моменты экстремального стресса возникает угроза для жизни, согласно Г. Селье, стрессовая реакция характерна для всех живых организмов, включая растения. Понимание факторов стресса, микроорганизмов и условий окружающей среды является ключевым аспектом изучения его воздействия на живые существа. Как положительные, так и отрицательные макрострессы играют важную роль в поддержании жизни, творчества и роста.» [19].

Психологические идеи развиваются путем постепенного обобщения и абстрагирования, что приводит к возникновению общих концепций. принципы были установлены задолго назад. Концепция, превратившаяся в

философию, достигла критической точки своего развития, став настолько уязвимой, что может лопнуть, как мыльный пузырь. Тем не менее, она начинает противиться и отвергать все, что ее окружает.

В дальнейшем в рамках исследований в области психологии, ученые работают над уточнением понятия стресса, сводя его к традиционным терминам и концепциям. По мнению Ричарда Лазаруса, «психологический стресс - это реакция на оценку угрозы и механизмы защиты. Основным аспектом стрессовой ситуации является отсутствие контроля над ситуацией и неспособность адекватно реагировать на последствия» [10]. Термин «стресс» используется для обозначения эмоциональных ситуаций, которые могут быть повторяющимися или хроническими, и приводить к нарушениям адаптации. Джон Фонтана считает, что «стресс является вызовом для способностей разума и тела к адаптации» [29]. Юрий Савенко определяет психический стресс как «состояние, когда личность сталкивается с условиями, препятствующими ее самореализации» [1].

Это поведение является крайне вредным или представляет угрозу для индивида, избыточная способность к адаптации, сдерживающая автономию и мешающая выражению личности [14].

Это неотвратимое явление, возникающее под влиянием различных внешних условий на организм. Организм отзывается на любую потребность, которая возникает в нем. Эксперты в области психологии отвергают идею о неспецифичности стресса и выделяют его уникальные особенности. Вместо того чтобы отрицать сущность стресса, следует подчеркнуть его индивидуальность. Отказываясь от концепции неспецифичности стресса, мы сохраняем его основное значение, не допуская необоснованного расширения этого понятия. Психология стремится выявить изучение уникальных характеристик стресса помогает понять, как организм отвечает на различные воздействия.

Люди с ограниченными умственными способностями могут столкнуться с трудностями в приспособлении к разнообразным требованиям

окружающего мира. Эта проблема проявляется в выполнении повседневных задач и обязанностей. Когда такая ситуация рассматривается как основная, это может вызвать стресс.

В настоящее время стресс считается основным фактором, который постоянно воздействует на способность человека к адаптации и психическую активность.

В научных исследованиях существует разнообразие интерпретаций понятия стресса. Мы выберем определение, которое, по нашему мнению, наиболее точно отражает сущность этого явления.

Стресс экстремальные ситуации могут привести к тому, что человек испытывает напряжение, которое мешает ему адаптироваться как физически, так и психологически.

Возникновение концепции стресса было спровоцировано неожиданным открытием. В 1936 году исследователь Г. Селье провел исследование, известное как «триада», где изучался синдром, возникающий в результате нанесения вреда:

- «поддержка и улучшение работы коры надпочечников с целью увеличения эффективности труда.
- уменьшение объема тимуса (вилочковой железы) и лимфатических узлов;
- способствуют появлению кровоточащих ранок и язв на слизистой оболочке желудочно-кишечного тракта» [18].

Единый синдром, он ввел термин «стресс». предложив идею о наличии единой системы, он высказал предположение о существовании общего механизма управления данными процессами и общего процесса развития, который он определил как стресс.

Степень проявления «триады» стресса может варьироваться в зависимости от длительности воздействия стрессора. Г. Селье выделил три этапа эволюции стресса, которые характеризуют изменения этого состояния:

- «Стадия тревоги.

- Стадия резистентности.
- Стадия истощения.

Мобилизация внутренних ресурсов организма, что позволяет ему успешно справляться с неблагоприятными условиями и изменениями, и приобретать новые навыки и умения, раскрытие потенциала и талантов человека. В ходе этого периода организм создает инновационную «функциональную систему», которая способна адаптироваться к экстремальным условиям окружающей среды» [6].

Фаза устойчивости - это период, когда организм наилучшим образом адаптируется к переменчивым условиям окружающей среды, используя свои адаптивные возможности для поддержания здорового состояния.

Стадия истощения - другие внешние обстоятельства могут повлиять на издержки адаптационных резервов. В отличие от планируемых расходов, затраты на адаптацию требуют гибкости и оперативной реакции на изменения, чтобы уменьшить потери и сохранить конкурентоспособность на рынке. Подготовка к изменениям может быть как краткосрочной, так и долгосрочной, в зависимости от их характера и времени, необходимого для реализации. Во многих случаях эти расходы играют ключевую роль в успешной деятельности компании или организации, поскольку способствуют эффективному использованию возможностей для достижения целей. Также возможно обратиться за внешней поддержкой для помощи.

Обеспечение безопасности человека - это мера предотвращения опасных ситуаций, которые могут иметь фатальные последствия. Это называется стресс-реакцией или адаптационным синдромом.

В данной работе мы проанализировали механизм управления стрессом на уровне физиологии и представили трактовку этой концепции в рамках теории Г. Селье. Мы выявили три этапа развития стресса, что имело значительное влияние на изучение данного явления в различных областях научных исследований, включая медицину, психологию, социологию и этнографию.

Последние научные исследования показали, что существуют три категории стресса, оказывающие воздействие на трудоспособность человека: физический, психологический и эмоциональный. различающиеся по своему воздействию на чувства, общество и информацию.

Эмоциональный стресс - различные эмоциональные ответы, возникающие в ситуациях стресса, могут негативно сказываться на общем физическом и психическом состоянии человека.

Различные формы стресса могут возникать из-за социальных ситуаций. Для успешного преодоления социального напряжения, давления и нагрузок необходимо использовать разнообразные методы адаптации и управления в сложной системе социального поведения и взаимодействия.

Информационный стресс возникает, когда человек оказывается под давлением из-за избытка информации, что затрудняет выполнение задач, замедляет процесс принятия решений и заставляет нести ответственность за возможные последствия своих действий.

В настоящее время все больше внимания уделяется новой концепции «профессионального стресса», которая призвана улучшить работоспособность специалистов за счет исключения негативных факторов, таких как стресс, которые могут влиять на их производительность.

Таким образом, «профессиональное напряжение можно охарактеризовать как стрессовое состояние может возникнуть из-за неблагоприятных обстоятельств и привести к нарушениям в работе и изменениям в психологическом состоянии» [20].

Стресс нужно рассматривать не только как совокупность факторов, вызывающих напряжение и способствующих развитию личности, но и как результат воздействия внешних обстоятельств в экстремальных ситуациях. Существует разнообразие типов экстремальных ситуаций, отличающихся по длительности.

Ситуации, возникающие в краткосрочной перспективе, представляют собой временные интервалы, в которых активизируются планы действий в

ответ на происходящее.

Терпеливость проявляется в тех ситуациях, когда требуется модифицировать функционирование систем в организме человека, чтобы обеспечить его приспособление к изменяющимся условиям.

В соответствии с предложенной системой классификации, краткосрочные воздействия экстремальных факторов вызывают временное напряжение, в то время как длительные воздействия данных факторов приводят к продолжительному стрессу.

«Кратковременный стресс можно рассматривать как модель для изучения начала длительного стресса из-за сходства их механизмов, но различий в проявлениях и интенсивности. Начало длительного стресса часто проходит незаметно и характеризуется ограниченным числом признаков адаптации к стрессорам. Поэтому кратковременный стресс можно рассматривать как упрощенную модель для понимания начала длительного стресса» [21].

С высокими требованиями окружающей среды необходимо обращаться не только к поверхностным адаптационным ресурсам, но и начинать использовать глубокие запасы. Если поверхностные ресурсы исчерпаны, а скорость активации глубоких запасов недостаточно высока для их восстановления, то психологическая поддержка может понадобиться для освобождения неиспользованных глубоких адаптационных запасов.

Длительный стресс (дистресс) - постепенное включение и использование поверхностных и глубоких резервов адаптации помогает нам эффективно справляться с различными стрессорами. Изменения в показателях адаптации становятся заметными лишь при применении специальных методов анализа. Долгосрочные стрессоры могут вызывать яркую симптоматику стресса, однако поэтапное использование наших резервов помогает нам успешно справиться с ними. Организм должен быть способен активировать свои скрытые адаптивные возможности и приспособливаться к условиям, чтобы избежать негативных последствий для

здоровья.

Позитивное напряжение помогает активизировать внутренние силы человека, что приводит к повышению эффективности умственных и физиологических процессов.

Дистресс представляет собой патологическое состояние, которое вызывает изменения в поведении человека и негативно влияет на его физическое и психическое благополучие.

Исследования в области физиологии показали, что продолжительный стресс проходит через несколько этапов, первым из которых является фаза тревоги.

При активации адаптивных механизмов реагирования, организм запускает свои скрытые ресурсы. Этот временной отрезок аналогичен реакции организма на кратковременное воздействие. Продолжительность этого периода зависит от силы стрессора и может быть измерена в минутах или часах. У большинства людей первая фаза стресса сопровождается эмоциональным напряжением и увеличением энергии.

Под воздействием экстремальных условий окружающей среды функциональная системность претерпевает изменения и принимает новые формы. Этот процесс начинается при активации адаптационных механизмов системы, которые затем борются с негативными последствиями стресса. В условиях повышенной нагрузки человек может столкнуться с дискомфортом и снижением производительности, но высокий уровень мотивации может помочь ему преодолеть эти трудности. Благодаря этому «человек может сохранить высокую работоспособность, даже при наличии клинических симптомов. Психологические факторы, такие как мотивация и убеждения, могут временно усилить негативные проявления стресса, что может произойти даже у здоровых людей. Однако при избыточной нагрузке или наличии скрытых заболеваний и других видов стресса, ситуация может ухудшиться» [2]. В пожилом возрасте переактивация психологических факторов в периоды стресса может привести к ухудшению состояния

здоровья.

Общая продолжительность первых двух периодов в уникальных стрессовых ситуациях составляет около 11 дней.

Существует определенный период времени, когда организм находится в состоянии неустойчивой адаптации к стрессовым воздействиям. временные рамки этого периода могут варьироваться от 20 до 60 дней в зависимости от условий.

«На сегодняшний день в области психологии выявлено множество различных причин, способных вызывать стресс и негативно воздействовать на физическое и психическое благополучие. Эти причины включают в себя воздействие внешней среды и внутренние особенности личности, которые называются «стрессорами»» [8].

Виды стрессоров:

- «рискованные компоненты, присутствующие в окружающей среде (загрязненный воздух, повышенные уровни радиации, неблагоприятные условия микроклимата и другие аналогичные проблемы);
- разнообразные заболевания, включая инфекционные и соматические, приводят к нарушению нормального функционирования организма.
- при нехватке времени для выполнения задач необходимо гарантировать быструю обработку информации.
- занятие, которое может представлять угрозу для личного благополучия или безопасности других людей.
- осознаваемая угроза жизни;
- изоляция и заключение;
- отправка, давление, воздействие, осуществляемое коллективом личностей.
- неспособность эффективно контролировать текущую ситуацию;
- отсутствие цели в жизни;

– депривация возникает, когда не хватает раздражающих факторов, что приводит к определенному состоянию» [3].

Факторы стресса, связанные с неопределенностью и значимостью, могут быть подразделены на внутренние и внешние в рамках общей системы категоризации.

Типы стресс-факторов:

«Внутри каждого человека ощущается давление неопределенности, которая царит в его сознании» [4]. Сомнения возникают относительно того, насколько все внутренние процессы, необходимые для достижения цели может быть затруднено внезапными колебаниями физического и психического состояния, а также различными внутренними помехами, которые могут возникнуть в нужный момент. Важно быть готовым к возможным изменениям в работе организма, чтобы успешно достичь поставленной цели.

Неопределенность воздействия внешних факторов обусловлена неопределенностью условий конкуренции, их непредсказуемостью и экстремальностью.

Признаки внутреннего стресса проявляются в тревоге по поводу возможности появления негативных эмоций в случае неудачи или угрозы.

Причины стресса, обусловленные значимостью внешних факторов, могут проявиться из-за неспособности достижения поставленных целей, стремления к успеху, финансовых затрат или нанесения ущерба интересам других людей.

Различные факторы могут оказать влияние на ход событий и результат определенной ситуации. Результаты работы могут быть изменены различными обстоятельствами, что может вызвать стресс. Поэтому важно уделить внимание планированию и управлению задачами, учитывая внешние факторы, такие как контроль со стороны окружающего мира и оценка последствий для индивида и общества.

Стресс – это ответ организма на воздействие внешних факторов,

который может возникать как у людей, так и у животных в условиях экстремального давления. «Существует несколько видов стресса, таких как социальный, эмоциональный, информационный и профессиональный, которые возникают в зависимости от конкретных условий. Продолжительность и характер стресса могут быть разными, проявляясь как краткосрочный или долгосрочный. Это приводит к общему состоянию психофизиологического напряжения. различные факторы, которые могут вызвать стресс или стрессоры, представляющие опасность для здоровья и благополучия организма, могут вызвать стрессовую реакцию» [9].

1.2 Субсиндромы стресса и их закономерности

Исследования в области психологии и психофизиологии показали, что существуют различные виды адаптивной активности, которые можно рассматривать как разновидности стресса. Каждый из этих видов имеет свой набор симптомов, связанных с определенной категорией поведенческих проявлений. Согласно Л.А. Китаевой-Смык, как краткосрочный, так и длительный стресс могут вызвать появление четырех различных подтипов.

- эмоционально-поведенческий;
- патология, связанная с контролем и защитными функциями вегетативной нервной системы;
- когнитивное расстройство, проявляющееся в изменении активности умственных процессов при воздействии стрессовых факторов;
- это явление, которое характеризуется изменением способа общения в ситуациях стресса и имеет социально-психологическую природу.

Стрессовый синдром имеет различные подтипы, однако их границы неопределены. В исследовании Л.А. Китаевой-Смык [8] основное внимание уделено психологическим аспектам проявления стресса при стабильном уровне субъективной интенсивности стрессора.

Длительное напряжение может проявляться различными симптомами,

которые могут меняться, повторяться или соединяться в зависимости от доминирующего субсиндрома. Постоянное воздействие стрессоров на организм приводит к последовательному развитию фаз стресса. Различие между этими фазами стало возможным благодаря выявлению различных форм адаптационной активности. Особенно важно отметить, что при сильных стрессорах смена субсиндромов происходит поэтапно, начиная с длительного периода напряжения и заканчивая повышенным уровнем приспособляемости. В условиях экстремального стресса сначала проявляется эмоционально-поведенческий синдром, за которым следует вегетативный синдром. Постепенно исчезая, они уступают место более ярко выраженным. характеристики когнитивных и социально-психологических субсиндромов в стрессовых ситуациях могут различаться в зависимости от индивидуальных особенностей каждого человека. Важно учитывать порядок возникновения этих субсиндромов при экстремальных условиях.

Разнообразными видами стрессоров являются физиологические, психологические, социальные и биохимические. Фазы субсиндрома можно рассматривать как этапы формирования реакции на стресс.

- «Состояние психо-эмоционального и поведенческого характера, особенности реакции активного и пассивного отклика в рамках эмоционально-поведенческого синдрома будут выявлены для последующего изучения и проведения более детального анализа» [15].
- Эмоционально-поведенческая реакция - это проявление интенсивных чувств и действий в ответ на различные ситуации. Разнообразные способы поведения, объединенные в различные стратегии или их комбинации, помогают организму эффективно адаптироваться к изменяющимся условиям и обеспечивать его выживаемость. Эти стратегии включают активные реакции на опасность, которые проявляются через эмоциональное и физическое возбуждение, а также воздействие социальных аспектов на поведение.

- В процессе «программного отклика» включаются механизмы адаптации и защиты, которые были разработаны в результате эволюции и развития, чтобы реагировать на воздействие стрессоров.
- Тяжелая физическая нагрузка также может быть вредна для организма, поэтому важно найти баланс между активностью и покоем. Важно помнить, что каждый человек уникален и его способы реагирования на стресс могут различаться. Поэтому необходимо обращать внимание на свои собственные потребности и выбирать подходящие способы восстановления после трудных ситуаций. интенсивные чувства могут вызвать изменение положительных настроений на отрицательные.

Исследования по проблеме возникновения отрицательных эмоций и снижения активности после переживания экстаза еще не проведены в достаточном объеме.

Ответ в форме пассивности включает в себя как эмоциональные, так и поведенческие аспекты [22].

Данное стремление связано с желанием эффективно использовать энергию и избегать излишнего напряжения. Существует несколько разновидностей этого подхода:

- уменьшение возможных неблагоприятных последствий от фактора стресса в соответствии с требованиями.
- сокращение физической активности или неподходящее ограничение приводит к ухудшению способности к пассивно-защитному поведению.

В ходе проведенного исследования было установлено, что в первоначальной стадии стресса при кратковременном, но значительном воздействии можно выделить две разновидности эмоционально-двигательной реакции: активную и пассивную.

Интересно отметить, что длительный стресс может привести к появлению определенных особенностей в эмоциональной сфере и

поведенческих реакциях. При продолжительном и высоком уровне стресса организм может проявить свою реакцию как на эмоциональном уровне, так и в двигательной активности:

- «Первоначальная реакция описывается как способ выражения эмоций через движения в раскованной форме.
- Повышение активности как эмоциональной, так и физической, может усилить противоположные состояния, такие как мышечная слабость, апатия и другие признаки пассивного реагирования на стрессоры. Это можно охарактеризовать как вторичное пассивное реагирование.
- Пассивная реакция может проявиться в виде прямой или косвенной формы. Прямая форма возникает, когда человек сталкивается с информацией о предстоящем или уже произошедшем экстремальном событии, которое он воспринимает как неожиданное или непонятное» [11].

«В отличие от первичного пассивного реагирования, вторичное пассивное реагирование проявляется, когда субъект начинает переоценивать свои способности после продолжительного воздействия стрессовых ситуаций. Поэтому различить первичное и вторичное пассивное реагирование может быть непросто, если субъект продолжает проявлять пассивное поведение в условиях длительного стресса» [13].

Давайте исследуем различные аспекты, как внешние, так и внутренние, которые определяют нашу склонность к активности или пассивности в поведении.

Ответ человека на экстремальные ситуации определяется внутренними факторами, такими как индивидуальные черты личности - предпочтение активных или пассивных действий, а также опыт, полученный в предыдущих ситуациях [12].

Экстремальные условия окружающей среды, которые называются стрессорами, могут повлиять на способ, которым человек воспринимает и обрабатывает информацию. Важно отметить, что оценка и анализ этих

внешних факторов зависят от разнообразных субъективных психологических аспектов, включая как осознанные, так и неосознанные.

Итак, симптомы эмоционально-поведенческого субсиндрома могут проявляться в активной и пассивной форме поведения.

Для предотвращения истощения резервов адаптации рекомендуется эффективно реагировать на сильные стрессоры. В случае длительного, но не слишком интенсивного стрессора, можно прибегнуть к пассивным методам. «Следует отметить, что выбор между активным и пассивным поведением в критических ситуациях зависит от индивидуальных особенностей личности» [16].

Вегетативный субсиндром.

В данном контексте стоит обратить внимание на три различных способа взаимодействия между растениями и психическим состоянием.

«Физиологические механизмы лежат в основе активного взаимодействия между «функциональной» вегетативной системой и психическими процессами. Важно отметить, что психика оказывает влияние на функционирование вегетативной системы, направленное на поддержание оптимального уровня психической активности.

Во время стресса вегетативная система, контролирующая работу организма, может оказывать влияние на психические процессы для защиты организма» [25]

Предвидя будущую активность растений, можно избежать возникновения стресса, который может проявиться в явных симптомах, заметных как для людей, так и для окружающих.

Связь между активностью движения и реакцией организма на стресс очевидно проявляется через показатель тонуса.

Когнитивный субсиндром.

По мнению Лазаруса, стресс необходим для адаптации к изменениям, развития способностей и роста личности. Процессы самопонимания, осознания окружающего мира и запоминания также играют важную роль в

этом процессе. Эмоциональные изменения в мышлении во время стресса связаны с эмоциями, которые возникают в таких ситуациях, и могут привести к появлению негативных оттенков в мыслительных образах и намерениях.

Согласно Л.А. Китаевой-Смык, различия в мышлении, которые появляются во время стрессовых ситуаций, можно разделить на три категории.

- активизация мышления;
- гиперактивизация мышления;
- предостережение об опасности попадания в стрессовые ситуации.

В условиях стресса происходят изменения в мышлении, которые активируют дискурсивно-логическое мышление. В такие моменты происходит упрощение информации и сокращение её до основных аспектов. Кроме того, стресс способствует расширению спектра информации, которую мы можем осмыслить, что позволяет использовать больше данных из памяти и использовать их креативно. Эти изменения в мышлении помогают организму адаптироваться к стрессу и успешно справляться с негативными ситуациями.

«Необходимо обратить внимание на различия в активации мыслительных процессов в условиях стресса, которые зависят от интересов и предпочтений личности. Экстравертированная активация происходит при усилении анализа стрессовой ситуации с целью нахождения решения для всех участников группы или для себя, исключая месть и ущерб для других. Также стоит отметить положительное углубление мыслей, которое характеризуется погружением в себя и активным поиском решения. Развитие навыков решения задач, творческого мышления и интуиции, а также избегание негативной активации, когда человек старается избежать решения проблем, вызывающих стресс, играют важную роль в обработке стрессовых ситуаций» [26].

Привела к развитию нового подхода в психологии, который акцентирует внимание на влиянии стресса на способ мышления. существует

два возможных сценария: либо человек избегает решения проблемы, вызывающей стресс (что может привести к психическим расстройствам или асоциальному поведению), либо возникают новые шаблоны мышления, основанные на инсайтах. В первом случае, изменение парадигмы мышления происходит в состоянии умственного и эмоционального напряжения, сопровождающегося чувством горя и отчаяния. Это можно рассматривать как своего рода «симуляцию закрытого состояния», при котором, разрешив причину дискомфорта, можно избежать стресса. «симуляцию закрытого состояния» способствует появлению новых идей. Инсайт возникает, когда найдено решение проблемы, казавшейся непреодолимой [23].

Один из способов изменения мышления связан с воздействием стресса. «В психологии нет единого мнения о том, что оказывает более сильное воздействие на проявление гиперактивности: долгосрочный стресс, воздействующий на личность, или индивидуальные особенности, предрасполагающие к стрессу. Меннингер утверждает, что гиперактивность ума связана с чувством стресса. Излишняя осторожность может проявиться в проблемах со сном, постоянной бодрствования и нервозности» [28]. В.И. Севастьянова поддерживает эту точку зрения, считая, что это явление обусловлено увеличением эмоциональной реакции и активности в экстремальных условиях.

В условиях стресса люди с третьим типом субсиндрома часто демонстрируют разнообразие мыслительных стратегий, направленных на поиск альтернативных путей решения проблем.

Вместо того, чтобы сконцентрироваться исключительно на негативной ситуации, можно обратить внимание на другие сферы жизни или на причины, которые привели к данному положению.

Существует множество различных методов, которые могут помочь снизить уровень когнитивной активности.

Изменение обстоятельств может помочь уменьшить тенденцию человека к негативным поступкам и поощрить его конструктивное

поведение.

Реакции организма, такие как нарколепсия и потеря сознания, могут возникать из-за стресса и привести к ухудшению когнитивных способностей. Особый интерес представляют случаи частичной потери памяти, когда человек помнит все детали ситуации, всех присутствующих и их действия, за исключением тех, кто вызвал стрессовую реакцию.

Длительное воздействие экстремальных ситуаций может вызвать появление негативных проявлений психической активности. сосредоточенность на себе может привести к отсутствию ощущения реальности и значимости настоящего момента, что в конечном итоге может привести к потере самоидентичности или ее разрушению. Человек может начать сильнее уделять внимание прошлому или мечтать о будущем, но не предпринимать конкретных шагов для их реализации в данный момент.

Повышение уровня стресса способствует более глубокому осознанию проблемы и активизации как сознательных, так и подсознательных мыслительных процессов. Увеличение стрессоров приводит к усилению умственной активности, что отражается в поведении человека. В таких ситуациях он проявляет быстроту мышления и стремится избегать проблемных ситуаций, вызванных стрессом.

Состояние, обусловленное психосоциальными факторами.

Развитие коммуникации зависит от множества внешних и внутренних факторов, таких как физические, социокультурные, национальные, этические, психологические, биологические и физиологические. Каждое взаимодействие имеет свои уникальные особенности, которые определяются различными воздействующими факторами. Нестандартные ситуации способствуют адаптации в общении и ускоряют развитие отношений между людьми.

Л.А. Китаева-Смык выделяет пять этапов, на которых возникают противоречия в процессе взаимодействия:

- «Этап приближения или увеличения грубости.

- Стадия личностной «экспансии».
- Вынужденная помощь партнеру.
- Стабилизация ролевого статуса» [27]

Имеется возможность как увеличения, так и снижения уровня взаимодействия.

По мнению Л.А. Китаевой-Смык, в начальном этапе стрессовых изменений в коммуникации человек, оказавшийся в экстремальной ситуации, замедляет свою активность, внимательно наблюдает за окружающими, анализирует их и оценивает перспективы взаимодействия. В это время общение может быть ограничено, но человек, находящийся в состоянии бдительности, всё еще остается на связи, продолжая следить за происходящим. Это замедление может затруднить установление контакта, совместное взаимодействие и обсуждение. В первые дни и недели стресса могут возникать чувства тревоги, бдительности, любопытства, смущения и гнева, которые определяют эмоциональную сторону общения в данной ситуации. С самого начала стрессовой ситуации человек сталкивается с решением:

- уровень риска в социальной среде;
- возможности для дальнейшего повышения эффективности взаимодействия в данной обстановке.

На этапе вторичного стресса происходит увеличение активности в общении или появление новых форм общения, которые не характерны для человека в повседневной жизни. На данной стадии каждый человек определяет свою роль и статус в обществе с целью улучшения социального положения и достижения престижа. Люди могут не осознавать цели этого увеличения общения, но важно уметь правильно понимать информацию и адекватно выражать свои мысли для успешного взаимодействия с окружающими. Важно проявлять профессионализм и умение взаимодействовать в обстановке положительных эмоций и дружелюбности.

В ходе общения под воздействием дополнительных стрессовых

факторов, вызывающих негативные эмоции и физическое неудобство, партнеры углубляют свою связь, проявляя заботу и внимание друг к другу. Этот этап предполагает объединение личных пространств за счёт мотивации, основанной на осознании своей важности. Такой подход помогает использовать дополнительные возможности адаптации организма и личности помогающего. Люди, получающие помощь, чувствуют свою ценность для дружелюбного партнера, что активизирует их внутренние ресурсы. Взаимная поддержка способствует слиянию личных пространств, создавая более уютную обстановку для всех участников.

Необходимо поддерживать свою индивидуальность и автономию вне общей массы. Важно оставаться нейтральным при взаимодействии с неформальными группами, находящимися в конфликте, не присоединяясь к ним.

Изменения в качестве общения и неудобство на психологическом уровне являются основными признаками эмоциональных, физиологических и других проявлений пятой стадии.

Найти решения для преодоления чувства беспомощности и отчаяния в группе, чтобы избежать ее распада и сбоев в работе. Для поддержания эффективности и единства группы необходимо активно работать над повышением качества внутреннего общения. Уровень коммуникативных навыков и мотивации может уменьшиться из-за ощущения дискомфорта.

Иногда у людей возникают изменения в поведении в определенные промежутки времени, которые можно определить как субсиндром.

Л.А. Китаева-Смык отмечает, что как кратковременный, так и длительный стресс оказывают определенное воздействие на организм. Признаки субсиндромов проявляются в изменениях эмоциональной реакции, поведения, физиологических процессах, мышлении и социальном взаимодействии во время стрессовых ситуаций. Эти симптомы появляются последовательно в условиях повышенной нагрузки, представляя собой этапы развития стрессового состояния у человека.

Необходимо осознавать, как крайние ситуации оказывают влияние на психологическое состояние, поведение, мышление и общение, поскольку это играет важную роль в обеспечении психологического благополучия людей различных профессий, включая учителей, и их способности эффективно управлять стрессом.

1.3 Эмоциональное выгорание педагогов в профессии

Одной из основных проблем, мешающих педагогу развивать свои профессиональные навыки, творческие способности и личностное развитие, является возникновение синдрома выгорания.

Исследование, проведенное Н.А. Аминовым, демонстрирует, что у большинства учителей после двадцати лет работы в школе возникает эмоциональное выгорание, и к моменту достижения ими сорока лет этот процесс наблюдается у всех преподавателей.

Возникшее эмоциональное выгорание представляет собой совокупность физического, психического и эмоционального истощения, возникающего в результате длительного стресса и перегрузки. Это является защитным механизмом личности от избыточного давления и отрицательных воздействий на психическом уровне, проявляющимся в подавлении эмоций в ответ на психотравмирующие события. ситуации.

Часто выгорание рассматривается как долгосрочная реакция на стресс или синдром, вызванный продолжительными профессиональными стрессами умеренной силы. Поэтому некоторые специалисты определяют это состояние как психологическое или профессиональное истощение.

Изнemoжение - это длительное состояние, которое можно успешно преодолеть при наличии соответствующей поддержки.

Признаки эмоционального выгорания включают ощущение усталости и истощения, психосоматические проявления, нарушения сна, негативное отношение к окружающим, негативное отношение к работе, пренебрежение

обязанностями, увеличение употребления психостимуляторов, изменение аппетита, низкая самооценка, повышенная агрессивность, пассивность и чувство вины.

Синдром развивается плавно. Сначала человек начинает тратить больше энергии, затем он чувствует усталость, которая со временем превращается в разочарование и потерю желания работать.

Часто в литературе упоминается концепция модели выгорания. Согласно исследованию, проведенному С. Джексоном в 1981 году, это явление состоит из трех ключевых компонентов.

Психическое истощение проявляется через ощущения беспомощности и отчаяния, всплески эмоций, ухудшение эффективности и выносливости, а также физическое недомогание. Личность начинает чувствовать себя отчужденной от своих эмоций, проявляется равнодушие к потребностям окружающих.

Деперсонализация проявляется в изменении отношений с окружающими, что может привести к увеличению зависимости от других или усилению негативного отношения к людям. Когда происходит деперсонализация, педагог перестает замечать индивидуальность в своих учениках и начинает держаться на расстоянии, ожидая определенного поведения. Это может привести к негативному отношению. выражать себя в разнообразных проявлениях, таких как отсутствие желания общаться, стремление к унижению и игнорирование.[17]

Синдром выгорания включает в себя недооценку профессиональных достижений, отрицание собственных успехов и возможностей, а также ограничение собственной ценности и ответственности перед окружающими.

Причины, способствующие возникновению профессионального выгорания.

Синдром выгорания обусловлен воздействием трех категорий факторов, которые способствуют его проявлению и развитию.

Избыток рабочих обязанностей, отсутствие границ между работой и

личной жизнью, неэффективное управление эмоциями - все это приводит к выгоранию. Низкое внутреннее отношение к окружающим, проявление либо недостаточной эмпатии, либо излишней жесткости в общении, низкая самооценка и чувство собственного достоинства также являются факторами риска. Исследования показывают, что выгоранию подвержены преимущественно люди, склонные к работоголизму, которые полностью поглощены своей работой, не умеют отдыхать, пренебрегают своими личными интересами и потребностями, и работают с полной самоотдачей и ответственностью.

Факторы риска выгорания, связанные с ролью и статусом, включают в себя конфликты между ролями, неопределенность в роли, недовольство отсутствием профессионального и личностного развития, низкий общественный статус, стереотипы в поведении, которые могут ограничивать творческую деятельность, чувство отчуждения от важной группы и негативные гендерные установки, которые могут нарушать права и свободы личности.

Стороны руководства и коллег, ограниченные возможности для роста и саморазвития как профессионала. Недопонимание среди сотрудников, напряженность и конфликты на рабочем месте, отсутствие признания и поддержки со стороны вышестоящих начальников. взаимоотношения коллег, конкуренция и соревнование - это обычные проблемы, с которыми сталкиваются работники. Также важными являются поддержка в административном, социальном и профессиональном плане.[24]

Следует отметить, что ни один из факторов не может быть главной причиной выгорания. Оно возникает в результате взаимодействия всех факторов как на рабочем, так и на личностном уровне.

У каждого человека есть свой собственный уникальный арсенал средств для борьбы с выгоранием, который может меняться в зависимости от обстоятельств.

Ресурсы играют важную роль в поддержании психологической

устойчивости человека в сложных ситуациях. Они аналогичны иммунной системе, защищающей от негативных последствий профессиональной деятельности и современного образа жизни, включая синдром выгорания. Внутренние ресурсы личности помогают предотвратить профессиональное выгорание.

Способность этого индивида проявляется в различных ситуациях, когда он успешно достигает своих целей и решает проблемы. Его высокая устойчивость к стрессу позволяет ему чувствовать себя уверенно и ощущать удовлетворение от своей жизни.

Существует четыре уровня личностных ресурсов, которые можно использовать для предотвращения профессионального выгорания.

Физиологический уровень представляет собой основу, охватывающую различные биологические аспекты, включая особенности нервной системы, такие как её характеристики, возраст, пол, здоровье и реакция на стрессовые ситуации.

К постановке и достижению целей, несмотря на возможные препятствия. Настойчивость позволяет не отступать при первой же неудаче, а идти к своей цели даже через трудности. достижение поставленных целей требует преодоления трудностей и препятствий, которые могут возникнуть на пути. Настойчивость помогает не сдаваться при первых неудачах, а идти дальше к своей цели. Важно уметь контролировать эмоции и решать проблемы во взаимодействии с окружающей средой.

Для эффективной борьбы со стрессом необходимо использовать когнитивную стратегию, которая включает в себя осознание и анализ источников давления, их интеграцию в общую картину о себе, мире и ситуации, а также значимость психологической компетентности, позитивного настроения и рационального мышления. Гибкость мышления, поиск и оценка различных методов преодоления стресса, разработка конструктивных стратегий и самооценка играют важную роль в этом процессе. Важно также уметь принимать правильные решения, поддерживать

себя и действовать адекватно в переменчивых условиях, отказываясь от негативного поведения и действий.

Роль надежды в психологическом благополучии заключается в стимулировании нас к движению вперед и стремлению к достижению успеха. Она предполагает веру в хорошее будущее и готовность к переменам. Надежда также включает в себя готовность к неизвестности и способность не падать духом, если желаемое не удастся достичь в данный момент.

Понимание рациональной веры означает осознание того, что мир наполнен бесконечными перспективами, которые нужно уметь распознавать в нужный момент. Рациональная вера - это осознание настоящего момента.

Спиноза утверждал, что душевная сила заключается в умении сохранять надежду и веру, не попадаясь на пустой оптимизм или иррациональные убеждения. По его мнению, проявлением душевной мощи является способность отказаться, когда все ожидают одобрения.

Основные элементы эффективного преодоления стресса - это умение управлять им и сохранять контроль. Недостаток ясности в собственных целях и направлении жизни может привести к различным проблемам как в работе, так и в личной жизни, включая выгорание, которое негативно сказывается на психологическом благополучии.

Человек лишает себя ценности, если не прикладывает достаточных усилий». он чувствует, что его достижения стали менее значимыми и это не доставляет ему истинного удовлетворения. Кроме того, это приводит к недостатку смысла в его жизни.

Постоянное обновление данных в сфере работы происходит очень быстро и становится особенно критическим в периоды кризисов. Навык обнаружения новых аспектов своей профессии, переоценка своей значимости и открытие новых возможностей, установка новых целей - играют ключевую роль в преодолении профессионального выгорания. Для успешной адаптации к изменяющимся условиям необходима гибкость в поиске и построении новых значений.

Задача существования заключается в основной идее жизни, которая выставляет высокие стандарты для активной жизни человека и помогает раскрыть его потенциал. Принятие ответственности за свои поступки помогает человеку почувствовать свою силу и уверенность, что ведет к изменениям в жизни и личному росту.

Использование социальных сетей для преодоления усталости от эмоций.

Самые выдающиеся внешние факторы включают в себя области работы, семейного общения и досуга, не связанного с работой.

Из практики видно, что люди, которые ценят положительные эмоции, получают поддержку от близких, наслаждаются работой и занимаются хобби для отдыха, обладают высокой стойкостью к стрессу. Напротив, при перегрузке работой, домашними делами и отсутствии возможности отдыха жизнь становится монотонной и утомительной. Проводя время впустую, мы истощаем свои внутренние ресурсы, что может привести к саморазрушению.

Поддержка может быть определена как «широкий спектр помощи», охватывающий все аспекты жизни. Она предоставляется коллегами или руководством на работе, родственниками дома и друзьями.

Саморазвитие, эффективное управление энергией и поддержание внутреннего стимула для достижения поставленных целей и раскрытия своих возможностей.

Характеристики, которые помогают избежать профессионального выгорания:

- Отличная физическая форма и постоянные тренировки, забота о себе и здоровый образ жизни; вера в свои силы и высокая самооценка.
- Навык эффективного преодоления рабочего стресса, умение адаптироваться к сложностям, гибкость, выдающиеся коммуникативные способности, самостоятельность и стремление к использованию собственных ресурсов.

- Умение создавать и удерживать внутри себя позитивные и оптимистические убеждения и принципы как относительно себя, так и к окружающим людям и жизни в целом.

1.4 Стрессоустойчивость педагогов в профессиональной деятельности

«В наше время педагогическая деятельность стала одной из профессий, которая характеризуется высоким уровнем стресса. Педагоги сталкиваются с интенсивными эмоциональными нагрузками, социальными проблемами (взаимодействие с учениками и коллегами, организация работы в коллективе) и перегрузкой информацией в процессе своей работы. Можно выделить наличие профессионального стресса, который возникает из-за неблагоприятных условий и приводит к снижению эффективности и изменениям в личности педагогов» [12].

Важно для педагога находить способы справляться с этими вызовами, чтобы обеспечить качественное обучение и поддержку учащимся. Учителю необходимо гибко реагировать на изменения и развивать способность управлять стрессом, чтобы быть успешным в условиях постоянно меняющихся требований и нагрузок.

Проблема стресса, связанного с работой, актуальна не только для педагогов дошкольных учреждений, но и для многих других специалистов. Помимо общих факторов стресса, которые присущи всем профессиям, учителя дошкольных учреждений сталкиваются с дополнительными стрессорами, такими как работа с маленькими детьми, особенности общения и проведения занятий и другие. Однако, необходимо обратить внимание на проблему стрессоустойчивости учителей дошкольных учреждений с целью повышения качества их профессиональной деятельности.

По словам ученого В.А. Бодрова, «стрессоустойчивость представляет собой важное качество личности, проявляющееся в способности

приспосабливаться к экстремальным условиям окружающей среды и профессиональной деятельности. Это зависит от мобилизации ресурсов организма и психики личности, влияя на ее функциональное состояние и производительность» [3]. Стрессоустойчивость и эмоциональная устойчивость не тождественны.

Согласно Л.М. Митиной, «педагог, обладающий высоким уровнем эмоциональной устойчивости, эффективно справляется с сложными эмоциональными ситуациями, что играет ключевую роль в достижении успеха в педагогической работе» [26].

Исследования В.А. Бодрова и Л.М. Митиной позволяет сделать вывод о том, что важным аспектом личности в образовании является стрессоустойчивость, которая включает в себя эмоциональную устойчивость.

Из-за сложных эмоциональных ситуаций, с которыми сталкиваются педагоги, важность данного качества в их работе несомненно высока.

Давайте обсудим особенности педагога-воспитателя, которые оказывают влияние на подходы к управлению стрессом и его персональные проявления.

- мотивация и намерения;
- информация, касающаяся эффективности и эффективности деятельности;
- особенности личности и когнитивные способности;
- эмоциональное состояние, влияющее на поведение и реакции человека.
- готовность к выполнению задач и эффективное выполнение работы.

В работе В.З. Когана проведено исследование, направленное на выявление основных характеристик личности учителей, способных успешно адаптироваться к изменяющимся психическим состояниям. В результате исследования были выделены четыре основные категории:

- Преподаватели, имеющие высокий уровень психологической приспособленности, проявляют способность эффективно

контролировать свои эмоции, находить разумные решения в сложных ситуациях и избегать конфликтов с коллегами.

- Учителя, которые умеют преодолевать трудности, нести ответственность за себя и настойчиво отстаивать свою точку зрения, активно участвуют в общественных инициативах для решения проблем. Однако такое поведение, хоть и является защитным механизмом, может увеличить физическое и психическое напряжение, а также повысить риск заболеваний при длительном воздействии.
- Педагоги, обладающие подобным поведением, активно стремятся к самосовершенствованию, предпочитая при этом контролировать свои эмоции и не проявлять их открыто. Вероятно, такое поведение обусловлено их склонностью к невротическим реакциям и личностным проблемам. Они отличаются осторожностью и осмотрительностью, хотя иногда могут быть раздражительными. Одной из главных проблем, с которыми они сталкиваются, является подавление собственной самореализации и контроль над эмоциями. Кроме того, педагоги с такими чертами характера очень ценят моральные принципы как в отношении себя, так и в отношении других. Все эти особенности могут привести к различным вызовам в их профессиональной деятельности. Появление эмоционального дисбаланса может повлиять на процесс адаптации, вызвать внутренние противоречия и тревожные состояния, что в конечном итоге может негативно отразиться на общем состоянии человека. Затруднения в обучении и негативные отношения со студентами могут возникнуть у педагогов с невротическими чертами личности. Для успешного обучения и развития учащихся им необходима поддержка и помощь в преодолении эмоциональных трудностей. Это поможет избежать негативного поведения и отношения к учебному процессу. Педагоги с чувствительностью к внешним воздействиям,

тревожностью и боязливостью смогут лучше справляться со стрессом и стать более устойчивыми благодаря поддержке.

Один из важных индикаторов способности адаптироваться к стрессовым ситуациям - это уровень эмоционального стресса на рабочем месте, который можно определить с помощью определенных характеристик, предложенных Шеффером:

- «сложности с фокусировкой, ухудшение способности запоминать и постоянные помехи в мыслях.
- слишком частые ошибки в работе;
- говорит с необычно быстрой скоростью, проявляет высокий уровень эмоционального волнения.
- потеря чувства юмора;
- часто возникают и чрезмерно встречаются чувство усталости и повторяющиеся боли, не имеющие объяснения.
- внезапное увеличение числа выкуренных сигарет и увеличение потребления алкоголя.
- стойкое ощущение голода, отсутствие интереса к пище и потеря способности ощущать вкус.
- неспособность завершить задачу в установленные сроки и отсутствие удовлетворения от ее завершения» [29].

Давайте рассмотрим ключевые аспекты, которые вызывают напряжение эмоциональное в соответствии с теорией Бута.

Важно исполнять свои рабочие обязанности с высокой степенью ответственности, даже если это не всегда соответствует личным предпочтениям, но требуется для выполнения необходимых задач.

Из-за постоянной нехватки времени вы всегда находитесь в состоянии спешки, постоянно опаздываете и всегда вас торопят.

По мнению некоторых индивидуумов, человека часто окружает напряженная атмосфера, что затрудняет общение и делает его неприятным.

Появление дневного сна может указывать на разнообразные проблемы,

связанные как с физиологическими, так и с психологическими аспектами. Недостаток сна и усталость могут быть обусловлены физической нагрузкой, стрессом, неправильным рационом или нарушениями сна. Если вы постоянно сталкиваетесь с нехваткой сна и отдыха, важно обратиться к специалисту для выявления причины и получения соответствующего лечения (особенно, если чувствуете сильную усталость).

Вы чувствуете недовольство и дискомфорт из-за вашего нынешнего положения. Семейные конфликты становятся все более распространенными, финансовые трудности накапливаются, и вы начинаете сравнивать себя с окружающими, убеждая себя, что у них все лучше.

Погружение в размышления над важными вопросами может привести к ощущению изоляции и отчуждения. Возможно, вам было бы удобнее оставить свои проблемы в тайне, не раскрывая их перед другими.

Возможно, вы ощущаете недостаток признания и уважения к себе в различных сферах жизни, таких как работа, личные отношения, общение с близкими и друзьями.

Повышение эмоционального напряжения у педагога-воспитателя снижает его способность эффективно справляться со стрессом и может привести к возникновению негативных последствий.

Когнитивные последствия:

Сосредоточенность внимания. недостаток способности концентрации затрудняет сохранение внимания и увеличивает восприятие.

Мы все чаще сталкиваемся с проблемой снижения способности к концентрации, что приводит к частым забываниям главной идеи и теряется нить разговора уже в середине фразы.

Способность запоминать информацию, как на короткую, так и на долгую память, ухудшается, объем запоминаемой информации уменьшается, и сложнее узнавать знакомые предметы.

Отсутствие возможности предугадать скорость поступления ответов становится причиной задержек в принятии решений, что приводит к

необходимости принимать импульсивные и необдуманные действия.

Увеличение числа ошибок приводит к увеличению неправильных действий в задачах движения и познания, что делает принимаемые решения менее надежными.

Из-за невозможности точно оценить текущее положение дел и предугадать будущие последствия, возникают проблемы с долгосрочным планированием и организацией процессов.

Сложность возрастает по мере прохождения каждого нового дня, когда разум человека сталкивается с иллюзиями, искажающими восприятие реальности. Это затрудняет определение истины и делает усилия менее результативными, а анализ менее объективным, что в свою очередь приводит к появлению размытых и нелогичных мыслей.

Эмоциональные последствия.

Когда мы ощущаем усталость и изнеможение, это сказывается на нашей продуктивности и настроении, что влечет за собой уменьшение способности мышц расслабиться.

Увеличивается страшное ощущение паранойи, когда придуманные физические недомогания, вызванные стрессом, присоединяются к уже имеющимся психическим расстройствам. Чувство удовлетворения и благополучия исчезает.

Люди, которые изначально были небрежными и неорганизованными, могут измениться и стать ответственными и аккуратными, в то время как другие остаются неустойчивыми.

Сложные личные проблемы становятся все более очевидными, что приводит к возрастанию признаков тревожности, повышенной чувствительности, защитных реакций и агрессивности у человека.

Меняющиеся моральные и психологические рамки постепенно утрачивают свою значимость, а поведенческие и сексуальные стандарты либо становятся более гибкими, либо же ужесточаются, вызывая увеличение эмоциональных противоречий.

Усиление состояния депрессии и ощущение отчаяния способствуют снижению уровня психологической устойчивости и формированию убеждения, что невозможно контролировать происходящие события или свои реакции на них и на самого себя.

Уровень уверенности в себе падает настолько, что возникает чувство неуверенности и недооценки.

Общеповеденческие последствия.

В настоящее время все больше людей сталкиваются с проблемами произношения, такими как заикание и неуверенность, даже те, кто ранее считал себя здоровым.

Интерес уменьшается из-за разнообразных заболеваний, будь то физические или психологические, а также из-за выдуманных оправданий для опозданий или прогулов на работе, что становится обычным явлением.

Отмечается увеличение случаев «неправомерного употребления лекарств и наркотиков, а также рост потребления алкоголя, кофеина и никотина как с рецептом, так и без него, что становится все более заметным.

Количество энергии, требуемое для поддержания активности, уменьшается. Уровень энергии может колебаться или уменьшаться ежедневно без явных причин.

Когда исчезает иллюзия сна, возникают трудности с засыпанием или поддержанием бодрствования более 4 часов подряд» [21].

Отмечается рост цинизма в общении с клиентами и сотрудниками, а также увеличение склонности сваливать ответственность на других.

Информация, которая поступает, часто остается без внимания, включая данные, которые могли бы быть полезными, и новые идеи отвергаются.

В настоящее время все чаще можно заметить тенденцию к передаче своих обязанностей другим лицам, что приводит к пересмотру организации ответственности.

Часто для решения проблем применяются поверхностные методы, ограничивающиеся временными решениями и не способствующие более

глубокому анализу проблемы. В некоторых областях также отмечается недостаток интереса к проведению дальнейших исследований и разработке комплексных решений.

Наблюдаются уникальные образцы поведения, проявляются необычные манеры и неожиданные признаки непредсказуемости в поступках.

Иногда люди проявляют признаки самоповреждения, выражая мысли о завершении своей жизни или отказе от нее.

Таким образом, «основной вызов, с которым столкнулся педагог в процессе своей работы, заключается в постоянном ощущении давления, связанного с необходимостью изменения своего внутреннего состояния, чтобы принять определенное поведение, мобилизовать свои силы для активных и целенаправленных действий, которые влияют на способность учителя к адаптации и преодолению стресса» [19].

Изучения в области психологии демонстрируют, что готовность к действию включает в себя разнообразные элементы.

Умение мыслить аналитически включает в себя способность осознавать цели и обязанности, а также знание необходимых методов для их достижения. Более того, они обладают способностью прогнозировать будущие события.

Психологическое состояние, характеризующееся убежденностью в способности достижения целей, внутренним стимулом и осознанием личной ответственности.

Стремление к достижению поставленных целей, амбиции и внутренняя потребность являются важными факторами, которые могут подтолкнуть человека к действию.

Свобода действий означает активизацию своих возможностей, концентрацию на достижении целей, преодоление препятствий и устранение сомнений.

В работе в области педагогики возникают сложности в формировании

готовности учеников из-за того, что различные аспекты этой готовности могут быть направлены по-разному. Например, интеллектуальная составляющая включает в себя понимание задач и обязанностей, а также знание предмета и его проблем, которые лежат в основе успешной учебной деятельности. С другой стороны, эмоциональная составляющая связана с текущим настроением и уровнем коммуникативных навыков. Иногда эти два аспекта готовности могут противоречить друг другу. Поэтому педагогу приходится несколько раз в течение дня достигать состояния готовности, чтобы привести все ее компоненты в гармонию.

Поэтому важно отметить, что способность педагогов эффективно управлять стрессом играет ключевую роль в обеспечении успешности и надежности их труда. Стресс влияет не только на физическое и психическое состояние, но также отрицательно сказывается на производительности и качестве работы, требует дополнительных затрат на поддержание психофизиологического благополучия и может привести к нежелательным социально-экономическим и психологическим последствиям, таким как ухудшение удовлетворенности работой и изменение личностных черт учителя.

Профессионализм проявляется в использовании методов, способствующих улучшению результативности учебного процесса. Устойчивость к стрессу может привести к развитию синдрома эмоционального выгорания, который представляет собой защитный механизм, активируемый человеком для снижения или полного блокирования эмоциональных реакций на травмирующие ситуации.

Из-за длительного изнурения эмоциональных запасов происходит ухудшение общего благополучия, включая психическое и физическое здоровье. Это состояние вызвано постоянным напряжением и стрессом, связанным с работой, личными проблемами или их сочетанием. Эмоциональное истощение может проявиться в различных симптомах, таких как усталость, раздражительность, проблемы с концентрацией и памятью.

Признаки этого состояния могут быть как физическими, так и эмоциональными, и требуют осознания и внимания для восстановления психического равновесия и благополучия. Согласно механизму прогрессирования стресса, эмоциональное истощение происходит постепенно через три фазы. Первая фаза - нервное напряжение из-за постоянной психоэмоциональной нагрузки, нестабильности и повышенной ответственности. Вторая фаза - резистенция, когда человек пытается защитить себя от негативных воздействий. На последней стадии происходит истощение, которое приводит к убыли психических ресурсов и ухудшению эмоционального состояния.

Каждая стадия эмоционального истощения проявляется уникальными симптомами. Например, первая фаза, называемая стадией нервного (тревожного) «напряжения», имеет следующие характерные признаки:

- «понимание причин, которые способствуют возникновению психологической травмы в рабочей среде, может быть сложным или даже невозможным для преодоления».
- «разочарование происходит из-за недовольства своими результатами и принятыми решениями, а также из-за выбранного направления карьеры и выполняемых обязанностей.
- «ограничение в рамках» представляет собой момент, когда кажется, что нет возможности освободиться, когда ум и чувства оказываются запертыми, и выход из этой ситуации кажется недоступным.
- «стресс и депрессия» - это состояние психического изнеможения, возникающее при переживании стрессовых ситуаций или личных расстройствах, разочаровании в своих способностях и труде. Это проявляется через избыточное напряжение и нервозность, вызванные эмоциональным истощением.

Во время периода, который называется «фазой сопротивления», могут проявляться признаки, указывающие на наличие сопротивления:

- «недостаточная способность адекватно реагировать на определенные

ситуации в рабочей среде проявляется в отсутствии адекватной эмоциональной реакции, основанной на принципе «мне это нравится или нет в общении».

- «нарушение эмоционально-моральных норм» возникает, когда требуется объяснять свои поступки из-за недостаточно адекватной реакции эмоций.
- «расширение сферы сохранения эмоциональной энергии» включает в себя углубление взаимодействия с окружающими людьми и ограничение контактов с внешним миром. Это способствует не только развитию профессиональных навыков, но и укреплению связей с близкими, друзьями и знакомыми.
- улучшение рабочих процессов и сокращение рабочей нагрузки играют ключевую роль в повышении производительности сотрудников. Это помогает снизить уровень стресса, улучшить общее настроение и, как следствие, повысить качество и результативность их работы.

В фазу «истощения» входят симптомы:

- «отсутствие эмоциональной поддержки и вовлеченности в ситуациях, которые способствуют нашему личностному, психологическому и нравственному развитию, можно назвать «эмоциональным дефицитом».
- «эмоциональная отчужденность» представляет собой ситуацию, когда работа не имеет никаких эмоциональных аспектов.
- «эмоциональное отчуждение, или деперсонализация», возникает, когда сотрудник утрачивает заинтересованность в личности клиента и перестает проявлять к нему сочувствие и внимание.
- «признаки нарушений психосоматического и психовегетативного характера» - это проявления, которые могут оказывать влияние как на психическое, так и на физическое состояние организма. Среди них могут быть выделены плохое настроение, нарушения сна, чувство

страха, дискомфорт в области сердца, изменения в работе сосудов и ухудшение хронических заболеваний.

Когда эмоциональные реакции начинают оказывать воздействие на физическое состояние, это свидетельствует о том, что эмоциональная защита не может эффективно справиться с нагрузкой, и энергия эмоций начинает размещаться по различным аспектам личности.

Таким образом, истощение эмоций может негативно повлиять на личность, ее работу в области педагогики и отношения с коллегами.

Следовательно, исходя из проведенного теоретического обзора, мы сделали следующие выводы по вопросу стресса. Стресс - это общее состояние напряжения, как на физическом, так и на эмоциональном уровне, которое возникает под воздействием условий, нарушающих нормальную адаптацию организма и психики человека.

«Стрессовые процессы включают в себя ощущение напряжения, усталость и различные стадии выгорания, включая эмоционально-поведенческую, вегетативную (связанную с изменением активности нервной системы) и когнитивную (связанную с изменением мыслительных процессов) фазы. эмоциональная (связанная с переживанием стресса) и социально-психологическая (касающаяся изменений во взаимодействии с другими людьми в условиях стресса)» [19].

Преподаватели испытывают трудности в устойчивости к стрессу из-за необходимости поддерживать и улучшать эффективность своей работы в условиях увеличения нагрузок, укрепления психического здоровья и преодоления критических ситуаций в своей повседневной жизни.

Педагогов постоянно сопровождает стресс из-за различных факторов, включая постоянное эмоциональное напряжение, высокую степень ответственности, работу с психологически сложными группами, прохождение оценки и нахождение под постоянным наблюдением, а также необходимость постоянно демонстрировать свои профессиональные навыки.

Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи профессионального стресса и эмоционального выгорания педагога дошкольного образовательного учреждения

2.1 Организация и обоснование эмпирического исследования

Для проведения научного исследования была сформирована группа участников, включающая в себя педагогов-воспитателей, работающих в дошкольных учреждениях. Из трех филиалов детских садов № 354 в Москве было опрошено 30 человек, в том числе как начинающие специалисты, так и опытные педагоги.

Участники были разделены на три группы: первая включала 10 человек с опытом работы менее 10 лет, вторая - 10 человек с опытом от 10 до 20 лет, а третья - 10 человек с опытом работы более 20 лет.

Цель данного исследования заключается в анализе конкретных причин профессионального стресса, с которыми сталкиваются педагоги, трудящиеся в учреждениях детского образования.

Этапы исследования:

- Подбор методического аппарата.
- Проведение и выполнение научного исследования
- Осуществлять анализ полученных данных и делать выводы на их основе.

Для успешного завершения всех этапов задачи были использованы различные стратегии в области психологии, включая наблюдение, интервьюирование и применение психодиагностических тестов.

Для проведения данных испытаний применялись разнообразные средства и инструменты, в том числе:

- Шкала профессионального стресса, Д. Фонтан,
- Уровень эмоционального выгорания, В.В. Бойко,
- Методика оценки уровня психической активности, интереса,

эмоционального состояния, напряженности и комфортности,
Н.А. Курганский.

Шкала оценки профессионального стресса от Д. Фонтана.

Задачи: определение общего уровня профессионального стресса и изучение его негативных последствий для человека.

Необходимо выбрать только один вариант ответа из предложенных, либо оценить их по шкале от 1 до 5, где 1 - маловероятно, а 5 - весьма вероятно. «результаты анализа опроса включают в себя ответы на 22 вопроса, в которых респонденты должны выбрать между ответами «да» и «нет». Некоторые вопросы содержат числа (3, 4, 5, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20), в то время как другие имеют три варианта ответа, требующих выбора наиболее подходящего варианта (6, 8, 9, 11, 12, 16, 17, 21). Последний, 22-й вопрос, представляет шкалу самооценки, результаты которой интерпретируются с использованием ключа для шкалы профессионального стресса.

Уровень истощения эмоций, предложенный В.В. Бойко, можно использовать для оценки психического состояния.

Основной целью исследования является изучение методов обеспечения нашего эмоционального благополучия путем контроля наших эмоций в различных мерах; определение уровня развития фаз эмоционального выгорания и общего уровня эмоциональной усталости.

Данная методика включает в себя 84 утверждения, на которые необходимо ответить «да» или «нет». За каждый ответ начисляются определенные баллы в зависимости от ключа, так как важность каждого утверждения различна для определения степени симптома. После этого производятся следующие расчеты: подсчитываются баллы для каждого из 12 симптомов «выгорания», вычисляется сумма баллов для каждой из трех стадий формирования «выгорания», итоговая оценка синдрома «эмоционального выгорания» определяется путем сложения баллов всех 12 симптомов.

Изучение уровня психической активности, степени

заинтересованности, эмоционального состояния, уровня напряженности и комфортности, как отмечал Н.А. Курганский.

Позволяет оценить текущее психологическое состояние и выявить уровень психической активности, интереса, эмоционального настроения, напряженности и возбуждения. оценка уровня комфорта происходит путем сопоставления собственного состояния с набором признаков, представленных в шкале с индексами (3210123), включающей 20 пар слов с противоположным значением. Участник должен выбрать число, которое наилучшим образом описывает его состояние в момент измерения. Полученные данные обрабатываются с помощью шаблонов-ключей, и результаты анализируются путем сравнения измеренных пяти состояний как самих по себе, так и с состояниями других участников эксперимента.

2.2 Результаты эмпирического исследования

Исследования, проведенные с использованием методики оценки профессионального стресса Д. Фонтана, показали, что повышенный уровень стресса на работе отрицательно влияет на здоровье как физическое, так и психическое. Это может привести к проблемам, таким как бессонница, головные боли, расстройства желудочно-кишечного тракта и даже сердечные заболевания. Поэтому важно предпринимать меры по снижению уровня стресса на рабочем месте и обеспечению благополучия персонала.

В результате проведенного исследования были обнаружены три различных уровня профессионального стресса:

- низкий уровень - 11 человека (36 %)
- умеренный уровень - 17 человек (58 %)
- высокий уровень - 2 человека (6 %), где

низкий уровень стресс- это состояние, которое связано с высоким уровнем квалификации. для учителя важными качествами являются бодрость и удовольствие от своей работы, в то время как он не воспринимает стресс

как проблему;

умеренный уровень - для занятого и продуктивного специалиста крайне невыгодно, если постоянное воздействие умеренного стресса ведет к уменьшению производительности и негативно влияет на здоровье. Поэтому необходимо находить способы эффективно бороться с уровнем стресса.

высокий уровень - чем более интенсивно осуществляется определенная деятельность, тем больше вероятность возникновения негативных последствий, что требует принятия мер для предотвращения возможных проблем. Уровень стресса на рабочем месте напрямую влияет на сложность изменения устоявшегося педагогического стиля, поэтому важно тщательно проанализировать собственный профессиональный опыт.

Определение особенностей стресса на рабочем месте, связанного с профессиональной деятельностью:

- 67% участников опроса испытывают трудности при отказе и в ситуациях, когда их просят выполнить какую-либо просьбу.
- усталость и недостаток энергии (43 %);
- трудности в принятии решений (37 %);
- временные случаи головокружения и учащенного сердцебиения - это моменты, когда человек ощущает дезориентацию и учащенное сердцебиение (33 %);
- бессонница по ночам (30 %).

Среди участников исследования были выделены следующие особенности: постоянное обдумывание и вспоминание прошлого, частые эпизоды плохого настроения, затруднения с расслаблением вечером, нежелание знакомиться с новыми людьми и приобретать новый опыт. небольшие проблемы могут вызвать серьезное беспокойство, что приведет к потере мотивации и энтузиазма для выполнения ключевых задач и прочего.

Таким образом, можно заметить, что у большинства участников исследования проявляются выраженные признаки стресса. Большинство испытуемых отмечают увеличение тревожности, ухудшение физического

состояния и нарушения в работе вегетативной системы. Все эти симптомы свидетельствуют о наступлении стадии истощения, когда ресурсы, израсходованные для преодоления стресса, исчерпываются и требуется дополнительная помощь. вмешательство извне.

Для снижения уровня стресса и увеличения эффективности работы с детьми, требующими особого внимания и поддержки, необходимо обеспечить педагогам благоприятные условия. Работа с такими детьми требует особой терпимости, понимания и профессионализма, поэтому важно помочь педагогам преодолеть эти факторы стресса и успешно достигать положительных результатов в их обучении и воспитании. в офисе царит напряженная обстановка по двум основным причинам: недопонимание между руководством и персоналом, а также между коллегами на рабочем месте. Большинство исследуемых большинство участников команды не обращают внимание на потенциальные конфликты и пренебрегают признаками недовольства со стороны коллег. Многие считают, что отношения с руководством могут негативно сказаться на работе. Согласно результатам исследования, 43% респондентов утверждают, что руководитель мешает им эффективно работать и является источником стресса на рабочем месте.

Могут относиться высокая нагрузка, неопределенность в работе, конфликты с коллегами и недостаток времени на выполнение задач. исследуемые относят:

- работа заняла на 70% больше времени, чем было запланировано.
- часто педагогическая деятельность оценивается недостаточно на половину как с финансовой, так и с этической стороны.

Проведенное исследование групп испытуемых с различным уровнем профессионального стресса позволило выявить и представить результаты в таблице 1.

Таблица 1 – Уровни профессионального стресса

Стаж	Низкий уровень стресса	Умеренный уровень стресса	Высокий уровень стресса
Менее 10 лет	7	3	-
Менее 20 лет	1	8	1
20 и более лет	3	6	1

Для анализа связи между стрессом у педагогов-воспитателей и факторами, связанными с их трудовой деятельностью, мы применили методы математической статистики. В процессе исследования были изучены такие аспекты, как стаж работы и профессиональные компетенции.

Мы использовали метод математической статистики для выявления взаимосвязи между уровнем стресса у педагога-воспитателя и профессиональными факторами, такими как стаж и квалификация.

Путем применения коэффициента ранговой корреляции Спирмена мы проанализировали взаимосвязь между уровнем профессионального стресса и опытом работы.

Наблюдается нулевая корреляция между стажем работы и уровнем профессионального стресса.

Существует статистически значимая корреляция между стажем работы и уровнем профессионального стресса, представлено в таблице 2.

Таблица 2 – Корреляция между стажем работы и уровнем профессионального стресса

№ испытуемого	Ранг	Стресс	Ранг	d (А-Б)	d ²
1	1,5	11	5	-3,5	12,25
2	1,5	11	5	-3,5	12,25
3	3,5	10	3	0,5	0,25
4	3,5	29	28	-24,5	600,25
5	5	11	5	0	0
6	7	7	1	6	36
7	7	20	22,5	-15,5	240,25
8	7	16	13,5	-6,5	42,25

Продолжение Таблицы 2

№ испытуемого	Ранг	Стресс	Ранг	d (А-Б)	d ²
9	9,5	9	2	7,5	56,25
10	9,5	13	7,5	2	4
11	11,5	19	18,5	-7	49
12	11,5	19	18,5	-7	49
13	13	19	18,5	-5,5	30,25
14	14	19	18,5	-4,5	20,25
15	16,5	16	13,5	3	9
16	16,5	16	13,5	3	9
17	16,5	35	30	-13,5	182,25
18	16,5	19	18,5	-2	4
19	19,5	15	11	8,5	72,25
20	19,5	20	22,5	-3	9
21	21,5	16	13,5	8	64
22	21,5	22	26,5	-5	25
23	23	14	9,5	13,5	182,25
24	24	21	24,5	-0,5	0,25
25	25	13	7,5	17,5	306,25
26	26,5	14	9,5	17	289
27	26,5	21	24,5	2	4
28	28,5	22	26,5	2	4
29	28,5	31	29	-0,5	0,25
30	30	19	18,5	11,5	132,25

Следовательно, можно утверждать, что имеется статистически значимая положительная корреляция между стажем работы и уровнем профессионального стресса на уровне значимости 0,05 %. Это означает, что с увеличением стажа профессиональной деятельности уровень профессионального стресса также увеличивается.

Наибольшая доля (30%) характеризуется как имеющая низкий уровень стресса. У педагогов с высшей квалификацией также наблюдается низкий уровень стресса (28%) и отсутствие высокого уровня стресса. Следовательно, профессиональная категория педагогов может оказывать влияние на уровень стресса, хотя прямой связи между ними не наблюдается. Большинство опрошенных испытывают высокий уровень стресса, однако при увеличении квалификационной категории уровень стресса снижается. Среди педагогов с высшей категорией преобладают те, кто испытывает низкий уровень стресса.

Исследуя результаты теста на эмоциональное выгорание, проведенного по методике В.В. Бойко, мы выявили уровень развития этого синдрома среди

испытуемых.

Проведенный анализ в численном выражении помог выявить три различных уровня проявления синдрома эмоционального истощения:

- не сложившийся синдром - 1 чел. (3%)
- складывающийся синдром - 25 чел. (83%)
- сложившийся синдром - 4 чел. (14%)

Результаты количественного анализа свидетельствуют о степени развития фаз эмоционального выгорания у участников исследования, представлено в таблице 3.

Таблица 3 – Фазы эмоционального выгорания

Фаза	Не сформирована	Формирование	Сформирована
«Напряжение»	73%	17%	10%
«Резистенция»	54%	23%	23%
«Истощение»	66%	20%	14%

Данные, представленные в таблице 3, позволяют оценить уровень завершенности каждого этапа у испытуемых и определить, на какой стадии развития у них наблюдается более высокий или более низкий уровень завершенности. Большинство испытуемых либо находятся на этапе формирования, либо уже преодолели его. Процесс активации организма для преодоления стрессора путем мобилизации его защитных сил, известный как «резистенция», помогает справиться со стрессом. Однако, поскольку избежать стресс-факторов полностью невозможно (особенно в профессиональной сфере), часто происходит «истощение». Низкое количество случаев «напряжения» может указывать на переход к более глубоким стадиям стресса, таким как «сопротивление» и «истощение».

При проведении анализа данных по методике Бойко необходимо уделить особое внимание признакам эмоционального выгорания, которые представляют собой ключевые и наиболее влиятельные. Этот подход

поможет выявить основные признаки развития синдрома в данной выборке и выделить те, которые напрямую связаны с воздействием профессиональных факторов.

Таблица 4 – Степень выраженности симптомов фаз эмоционального выгорания

Фаза	Баллы	Симптом	Скл (%)	Сл (%)	Дом (%)
Фаза «напряжения»	1	Переживание психотравмирующих обстоятельств	23	3	10
	2	Неудовлетворенность собой	16,5	7	7
	3	«Загнанность в клетку»	23	7	10
	4	Тревога и депрессия	13	3	10
Фаза «резистенции»	1	Неадекватное избирательное эмоциональное реагирования	39	7	13
	2	Эмоционально-нравственная дезориентация	10	10	16,5
	3	Расширение сферы экономии эмоций	10	7	16,5
	4	Редукция профессиональных обязанностей	33	7	30
Фаза «истощения»	1	Эмоциональный дефицит	10	10	10
	2	Эмоциональная отстраненность	26	10	10
	3	Личностная отстраненность	13	13	10
	4	Психосоматические и психовегетативные нарушения	16,5	3	10

Из представленных данных можно сделать вывод, что все показатели эмоционального выгорания имеют характерные симптомы, которые складываются, развиваются и преобладают, особенно на этапе «резистенции». В то же время, значительная часть симптомов находится на стадии формирования.

Таким образом, можно выделить несколько характеристик стресса, которые были выявлены у участников данного исследования:

- сокращение объема рабочих обязанностей - это форма оптимизации. чтобы снизить стресс, связанный с работой, можно уменьшить взаимодействие с клиентами-партнерами на 73%, повысить профессионализм, избегать конфликтных ситуаций на

- 46% и акцентировать внимание на потребностях клиентов на 44%;
- путаница, связанная с эмоциональным и моральным аспектом, приводит к увеличению внимания к эмоциональной вовлеченности и самооправданию, а также к защите выбранной стратегии поведения, включая разделение партнеров на «положительных» и «отрицательных». Почти половина опрошенных (47%) выразили негативное отношение, отметив, что важно не принимать проблемы партнера на свой счет и осознавать, что их не стоит переживать лично. Еще 40% поддержали принцип «кто не делает добра, не получит зла»;
 - желание насладиться уединением в домашней обстановке может помочь сохранить эмоциональные ресурсы на 56%. Однако, это также может привести к уменьшению контактов с близкими, друзьями и знакомыми, что в свою очередь может вызвать усталость и напряжение на работе. В таких случаях важно либо уменьшить эмоциональную активность, либо найти способы расслабиться и снять эмоциональное напряжение, например, позволяя себе выходы из себя. редукция взаимодействия с близкими и друзьями на 36% может вызвать появление негативных эмоций. домой (28%).

Для повышения результативности необходимо выделить одновременно. признаки, которые проявляются, так как именно они требуют внимания и исправления. Сюда относятся следующие:

- понимание вредного влияния вредных факторов на психику на рабочем месте и невозможность избавиться от них приводят к ощущению ограничения возможностей.
- разделение чувств от выполнения профессиональных обязанностей - это метод, при котором исключаются эмоциональные состояния во время осуществления рабочих задач.
- разнообразные нарушения, возникающие в результате

взаимодействия психического состояния с физиологическими процессами в организме.

Изучение психической активности, уровня увлечения, эмоционального состояния, уровня напряженности и комфортности, проведенное по методике Н. Курганского представлено в таблице 5.

Таблица 5 - Степень выраженности психических состояний

Степень выраженности	Психическая активация	Интерес	Эмоциональный тонус	Комфортность	Напряжение
Высокая	15%	52,5%	40%	11,25%	21,25%
Средняя	42,5%	42,5%	42,5%	60%	62,5%
Низкая	42,5%	5%	17,5%	28,75%	16,25%

Из представленных данных следует, что большинство педагогов ДОУ испытывают низкую степень психической активации, что проявляется в высокой усталости, отсутствии энергии и неохоте к работе. В то же время, у них наблюдается достаточно высокий уровень напряженности - чувство тревоги и волнения.

Отмечается, что педагоги ДОУ проявляют значительное участие, что свидетельствует о высокой заинтересованности и эмоциональной вовлеченности. Это показывает, что они очень внимательны и сосредоточены на своей работе, а также готовы к активному и результативному использованию своих навыков. Доступные ресурсы указывают на то, что они находятся на этапе развития, когда они справляются со стрессом, известным как фаза «резистенции».

По результатам проведенного нами практического исследования было установлено следующее.

У педагогов выявлены три различных уровня устойчивости к стрессу:

- педагоги с низким уровнем устойчивости к стрессу, часто переживающие личные проблемы, могут испытывать невротические проявления в виде тревожности и боязливости, что может негативно

сказаться на их способности эффективно справляться со стрессом.

- педагоги средней степени устойчивости к стрессу могут сохранять самоконтроль в сложных ситуациях, но их спокойствие ограничено только внешними проявлениями.
- педагоги, которые могут легко адаптироваться к изменениям, проявляют стойкость в сложных ситуациях, используют разнообразные методы для достижения учебных целей и способны к конструктивному взаимодействию.

Из проведенного анализа видно, что опыт работы в дошкольном учреждении имеет прямую связь с уровнем профессионального стресса. Особенно часто синдром эмоционального выгорания наблюдается у педагогов, которые работают в этой сфере более 20 лет.

Список наиболее критических ситуаций, классифицированных по степени значимости, включает в себя следующие элементы:

- периоду времени времени;
- педагогическая деятельность не получает должной оценки как материально, так и морально.

Симптомы депрессии, такие как уменьшение мотивации и эффективности на работе, могут проявляться по-разному у каждого индивида, однако в любом случае это может негативно повлиять на их физическое и психическое состояние.

Нами предложены рекомендации, направленные на уменьшение уровня стресса на рабочем месте.

Освоить способ снятия стресса - быстро достигать расслабления. Для этого можно изучить методику аутогенной тренировки.

Давайте посвятим время отдыху для нашей нервной системы. Помните, что только отдохнув, мы можем эффективно работать. Лучшим способом отдыха для нервов является сон, включая короткие дневные дремоты (от 5 до 30 минут). Попробуйте заменить обычную чашку кофе на полудрему или легкий сон. Вы будете поражены результатом. Идеально делать перерыв на

2-5 минут в конце каждого часа работы.

Избавляться от негативных эмоций, заменяя их положительными. Например, старайтесь сосредоточиться на объектах, которые приносят вам радость, и отвлекаться от неприятных мыслей с помощью усилия воли.

Применять дыхательные практики для расслабления и снятия стресса:

- сядьте удобно
- глубоко вдохните через нос (4-6 с)
- задержка дыхания (2-3 с)

Применять различные методы для снятия психоэмоционального дискомфорта:

- Отдых - напряжение - покой - напряжение
- Спортивные занятия.
- Контрастный душ.
- Стирка белья.
- Мытье посуды.
- Используйте пальцы для создания рисунка (смешайте ложку муки, ложку воды и ложку краски). Творите абстрактные образы.
- Слепить газету в комок, стараясь сделать его как можно компактнее.
- Разорвать газету на мелкие кусочки, сделать их еще более мелкими.
- Нанести краску на газетный разворот.
- Громко спеть любимую песню.
- Покричать то громко, то тихо.
- Раздвигать тело под звуки музыки различных темпов - от спокойных до более активных.
- Смотреть на горящую свечу.
- Вдохнуть глубоко до 10 раз.
- Погулять в лесу. Покричать.
- Посчитать количество зубов с внутренней стороны.

Тренировки для снятия стресса:

- дыхательные комплексы
- релаксации
- аффирмации

Дыхательные упражнения

Упражнение «Волевое дыхание»

Примите начальную позу стоя, расслабьтесь и сконцентрируйтесь на дыхании. Вдохните глубоко и медленно, затем поднимите руки до уровня груди ладонями вверх, согните их в локтях и отведите локти назад, сохраняя ровное дыхание.

После этого выпустите медленный выдох, опуская руки ладонями вниз. По мере выдоха мышцы рук, плечевого пояса, живота и ног последовательно напрягаются. Вообразите, что опускающиеся руки сжимают воздух в легких и направляют его вниз, в землю. По завершении выдоха мышечное напряжение уменьшается.

Это упражнение выполняется снова и снова, пока не появится уверенность в себе и готовность тела работать на полную мощность.

Упражнение «Возбуждающее дыхание»

Встаньте прямо, расслабьтесь, возьмите глубокий вдох, поднимая руки вверх и перекрестив их перед лицом. Затем напрягите все мышцы тела, особенно мышцы живота, выдохните резко, опуская руки вниз. На последнем выдохе вытолкните остаток воздуха с силой, издав гортанный звук. Дышите медленно и глубоко.

Повторение данного упражнения три раза помогает собрать все силы и стимулировать активность.

Релаксации

Упражнение «Мысленная картина»

Примите удобное положение, не напрягая свои мышцы. Не скрещивайте конечности, позвольте вашему телу отдохнуть и расслабиться.

Наполните легкие воздухом, медленно вдыхая через нос.

Нежно выдыхайте через нос, пока не избавитесь от всего воздуха в легких. Постарайтесь сделать это в ритме. Не торопитесь и не выдыхайте все сразу.

Начните новый цикл, обращая внимание на свое дыхание, на ощущение, когда ваши легкие наполняются воздухом, и затем медленно выдыхайте. Представьте себе, что ваше дыхание подобно прибоям, нежно набегающим на берег (при выдохе) и снова отступающим назад (при вдохе). Визуализируйте в уме волны, их звуки и запах морской воды, легкий ветерок на лице.

Упражнение «Свеча, горящая в ночи»

В моменты стресса и напряжения найдите спокойный уголок в уютной комнате, где можно устроиться комфортно, окружив себя тишиной и зажженной свечой. Несколько минут смотрите на пламя, перенося все негативные мысли и чувства на него. Представьте, что огонь плавно исчезает все страхи, гнев, обиды, и вы ощущаете внутренний покой и тепло. Запомните это чувство спокойствия, чтобы в будущем вернуться к нему в сложные моменты.

Упражнение «Приятно вспомнить»

Поверить в успешное выполнение этой задачи. Такой тренировкой ума можно улучшить свою уверенность и повысить шансы на достижение поставленной цели. Изучить опыт эффективного решения подобных ситуаций в прошлом. Важно внушить себе уверенность: «Я справлялся с более сложными задачами, поэтому смогу справиться и с этой!»

Заключение

Из полученных данных следует, что стресс является распространенной проблемой среди педагогов, занятых в дошкольных учреждениях.

По результатам нашего исследования мы определили стресс как состояние общего психофизического напряжения, возникающее у человека в результате экстремальных условий, которое нарушает адаптационные механизмы организма и психики.

Аспекты стресса включают в себя физиологические, психологические и социальные аспекты. Появление стресса может проявляться через тревожность, усталость, раздражительность, а также снижение концентрации и памяти. Он может негативно сказываться на физическом состоянии, вызывая головные боли, проблемы со сном, повышенное давление и другие физические проявления. Стресс может быть вызван различными факторами, такими как работа, семейные проблемы, финансовые трудности и другие. Для предотвращения и снятия стресса рекомендуется заниматься спортом, использовать методы релаксации и обратиться за помощью к специалистам, например, психологам или тренерам по управлению стрессом. разнообразные факторы могут вызвать профессиональный стресс, такие как интенсивная нагрузка на работе, конфликты с коллегами, неопределенность в рабочих задачах и избыток информации. Этот тип стресса может негативно сказываться на здоровье человека, приводя к физическим и психологическим проблемам. Поэтому важно научиться эффективно управлять профессиональным стрессом, чтобы избежать ухудшения состояния и сохранить работоспособность и стабильность личности.

Мы определили уровни, которые способствуют успешному преодолению трудностей и поддержанию психологического равновесия в стрессовых ситуациях. Это свидетельствует о высокой эмоциональной устойчивости участников. Значимость данного аспекта является неоспоримой для эффективной работы педагогов и их для достижения

благополучия необходимо обладать навыком эффективного преодоления стресса. Для решения данной задачи требуется разработать и внедрить специальные программы и методики, направленные на укрепление устойчивости к стрессу у педагогов. Кроме того, важно обеспечить учителям необходимую поддержку и помощь со стороны администрации и коллег. учитель-воспитатель сталкивается с огромной нагрузкой и высокими стандартами качества работы. Для повышения эффективности были выявлены факторы стресса, связанные с профессиональной деятельностью, такие как постоянное напряжение, эмоциональное перенапряжение и увеличенные требования к выполнению задач.

Исследование показало, что у педагогов-воспитателей выявлены три уровня толерантности к стрессу: низкий, средний и высокий.

Исследование показало, что стаж работы связан с уровнем профессионального стресса: чем дольше человек работает, тем выше уровень стресса, что увеличивает риск возникновения эмоционального выгорания.

Существует некоторое отсутствие прямой связи между категорией и уровнем профессионального стресса, однако исследование показало, что учителя со второй квалификационной категорией испытывают наибольший уровень стресса в рабочей среде.

Цель работы достигнута, задачи реализованы.

Гипотеза нашла свое подтверждение. Действительно, существует прямая взаимосвязь между профессиональным стрессом и эмоциональным выгоранием у педагогов дошкольного образования. Полученные данные подтвердили данное предположение.

Список используемой литературы

1. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. М.: РАН, 1995. 185 с.
2. Бодров В. А. Система психической регуляции стрессоустойчивости человека-оператора // Психологический журнал. 2007. №4. С. 25-28.
3. Бойко В. В. Энергия, эмоции в общении. М.: ЭКСМО, 1996. 215с.
4. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. 200с.
5. Иванников В. А. Психологические механизмы волевой регуляции. М.: МГУ, 1991. 180с.
6. Карпов А. В. К проблеме психических стрессов // Психологический журнал. 1986. №6. С.21-23.
7. Китаева-Смык Л. А. Психология стресса. М.: Издательство «Наука», 1983. 368с.
8. Леонова А. Б., Кузнецова А. С. Психопрофилактика стрессов. М.: МГУ, 1993. 123с.
9. Логвинов И. Лекарство от стресса // Смена. 2001. Сентябрь. С.265-270.
10. Митина Л. М. Психология профессионального развития учителя. М.: Флинта, 2008. 200с.
11. Митин Л. М. Учитель как личность и профессионал (психологические проблемы). М.: «Дело», 2004. 216с.
12. Наенко Н. И., Овчинникова О. В. О различении состояний психической

- напряженности// Психологические исследования. 1970. С.40-46.
13. Никифоров Г. С. Самоконтроль человека. Л., 1989. 192с.
 14. Разумов С. А. Эмоциональные реакции и эмоциональный стресс. М.: Медицина, 2026. С. 78-115.
 15. Рогов Е. И. Личность учителя: теория и практика. Ростов-на-Дону, 2006. 512с.
 16. Руденский Е. В. Социально-психологические деформации личности учителя // Мир психологии. 2008. №2. С.171-173.
 17. Русалова Н. М. Эмоциональные реакции. М.: Медицина, 2019. 76с.
 18. Савенко Ю. С. Проблема психологических компенсаторных механизмов и их типология. М.: 2014. 1 23с.
 19. Селье Г. Очерки об адапционном синдроме. М., 2016. 254с.
 20. Селье Г. Стресс без дистресса. М., 1979. 125 с.
 21. Спилберг Ч. Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги. М., 2013. 84 с.
 22. Торчинская Е. Е. Роль ценностно-смысловых образований личности в адаптации к хроническому стрессу // Психологический журнал. 2001. №2. С.34-35.
 23. Тьюбеинг Д. А. Избегайте стрессовых ситуаций.М.: Медицина, 2003. 144 с.
 24. Ушакова Е. Здоровье учителя: причины недугов и их профилактика // Директор школы. 2009. №1. С.81-85.
 25. Ушакова Э. И., Ушаков Г. К., Илипаев И. Н. Об уровнях формирования

стрессоров и стрессов. Л., 1997. 456 с.

26. Фонтана Д. Как справиться со стрессом. М., 2005. 352 с.

27. Фресс П. Эмоции. М., 2015. 145 с.

28. Черепанова Е. М. Психологический стресс. М., 1996. 96 с.

29. Шальвен М. Ж. Эти многоликие стрессы. Как противостоять им? //

Директор школы. 2000. №1. С.21-23.

30. Эмоциональный стресс. Л.: Медицина, 2000. 326 с.