

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

Гуманитарно-педагогический институт
(наименование института полностью)

Кафедра «Педагогика и психология»
(наименование)

37.04.01 Психология
(код и наименование направления подготовки)

Психология здоровья
(направленность (профиль))

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему Взаимосвязь уровня стресса и психологического здоровья у педагогических
работников колледжа

Обучающийся

В.А. Фролов

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Научный
руководитель

канд. пед. наук., Л.Ф. Чекина

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

Тольятти 2025

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1 Теоретические аспекты исследования взаимосвязи стресса и психологического здоровья у педагогических работников.....	9
1.1 Понятие стресса: определение, виды, стадии и механизмы развития.....	9
1.2 Взаимосвязь стресса и психологического здоровья у педагогов.....	35
Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи уровня стресса и психологического здоровья у педагогических работников колледжа.....	53
2.1 Описание выборки и условия проведения исследования	53
2.2 Анализ результатов исследования.....	57
2.3 Практические рекомендации по результатам исследования.....	67
Заключение.....	72
Список используемой литературы.....	76

Введение

Актуальность исследования. Тема исследования стресса у педагогических работников колледжа актуальна в современном мире. Здоровье и качественные показатели жизни педагогов во многом зависят от условий, организации и содержания их профессиональной деятельности. В последние десятилетия особое распространение получили стрессовые факторы в образовательной среде. Профессия российского педагога считается одной из самых эмоционально и интеллектуально напряженных видов деятельности, что объясняется сложностью современного педагогического труда [6, с. 84].

Система образования становится источником непрерывных изменений, которые затрагивают как преподавателей, так и учащихся. Педагоги должны адаптироваться к новым методам, приобретать новые компетенции, поддерживать высокий уровень профессиональной мотивации [10, с. 47].

Профессиональный стресс у педагогов часто связан с различными нарушениями психического и физического здоровья. Педагог – одна из самых эмоционально и интеллектуально интенсивных профессий. В образовательной среде широко распространены стрессовые факторы, приводящие к психосоматическим заболеваниям, эмоциональной ригидности и высокому уровню фрустрации. Это негативно влияет на качество жизни и психоэмоциональное состояние педагогов, приводя к профессиональной деформации и выгоранию.

Следует отметить, что к факторам стресса в профессиональной деятельности педагога относятся интенсивность рабочей нагрузки, разнообразие и сложность задач, когнитивное напряжение и контроль выполнения заданий. В то же время неудовлетворенность условиями труда и низкая оплата труда усугубляют эти условия. Кроме того, высокий уровень тревожности и эмоционального напряжения у педагогов связан с развитием хронического стресса и снижением их функционального статуса.

Психологическое здоровье педагогов во многом зависит от их способности справляться с профессиональными задачами и сохранять баланс между работой и личной жизнью. Исследования показывают, что высокий уровень профессионального стресса напрямую влияет на психическое состояние педагогов, вызывая выгорание, тревожность и снижение самооценки. Эти факторы подчеркивают важность исследования стресса и психологического здоровья педагогов, поскольку решение этой проблемы может способствовать повышению качества их профессиональной жизни и тем самым благотворно повлиять на образовательный процесс в целом [54 с. 2].

Современные изменения в обществе, в том числе разрушение прежних норм и ценностей, усиливают духовный кризис педагогов что, в свою очередь, увеличивает вероятность эмоционального выгорания. Профессиональная деятельность педагога является одной из самых напряженных, так как предполагает высокое эмоциональное и умственное напряжение, что приводит к постепенному истощению внутренних ресурсов [48, с. 5].

Таким образом, изучение восприятие стресса у педагогов является актуальным, так как позволяет выявить уровень стресса у педагогов.

При рассмотрении связи между уровнем стресса и психологическим здоровьем преподавателей колледжа проблема заключается в том, что в условиях современной системы образования преподаватели подвергаются значительному психоэмоциональному напряжению. Причиной этого является необходимость постоянного взаимодействия со студентами и коллегами, большая ответственность за качество образовательного процесса, потребность в постоянном профессиональном развитии. Такая стрессовая обстановка часто вызывает хронический стресс.

Анализ литературных источников и осмысление вышеуказанных вопросов в контексте педагогической деятельности позволили выявить некоторые принципиальные противоречия между ними. Одно из таких

противоречий заключается в том, что, несмотря на обилие исследований, посвященных проблемам стресса педагогов, практические рекомендации, сформулированные в этих работах, зачастую носят обобщающий характер и не учитывают индивидуальные особенности педагогов деятельности и условий образовательной среды.

Еще одним противоречием является несоответствие между возрастающей интенсивностью педагогического труда и недостаточным уровнем поддержки, связанной с профессиональным благополучием педагогов. Во многих исследованиях подчеркивается важность создания благоприятных условий труда педагогов, однако реальные изменения в образовательных учреждениях зачастую происходят медленно, не позволяя своевременно и эффективно реагировать на возникающие стрессоры.

Кроме того, литературные источники указывают на необходимость включения в образовательный процесс психологических методов борьбы со стрессом. Однако на практике использование таких методов сталкивается со многими препятствиями, в том числе с нехваткой ресурсов, времени и профессиональной подготовки в области психологии. Это создает противоречие между теоретической значимостью психологической поддержки и практическими возможностями ее реализации в повседневной деятельности педагогов.

Цель исследования – изучить взаимосвязь между уровнем стресса и психологическим здоровьем преподавателей колледжа, а также выявить факторы, влияющие на эти параметры, с целью разработки рекомендаций по улучшению психологического благополучия педагогов.

Объект исследования – специфика связи стресса и психологического здоровья педагогов.

Предмет исследования – взаимосвязь между уровнем стресса и психологическим здоровьем преподавателей колледжа.

Гипотеза исследования – существует значимая связь между уровнем стресса и психологическим здоровьем педагогических кадров колледжа.

Высказано предположение, что высокий уровень стресса негативно влияет на различные аспекты психологического здоровья педагогов, в том числе на их эмоциональное состояние, профессиональную удовлетворенность и эффективность работы.

Задачи исследования:

- провести теоретический анализ проблемы взаимосвязи стресса и психологического здоровья педагогов;
- осуществить эмпирическое исследование взаимосвязи уровня стресса и психологического здоровья педагогических работников колледжа;
- анализ полученных результатов;
- разработка практических рекомендаций.

Теоретико-методологические основы исследования. В основе исследования лежат работы ведущих отечественных и зарубежных ученых в области психологии стресса, профессионального выгорания и психологии здоровья, в том числе работы Г. Селье, К. Маслаха, С. Джексона, В.В. Бойко, К. Рифф и занимается педагогической психологией и психофизиологией труда. Методологической основой исследования является системный, деятельностный и личностно-ориентированный подход к исследованию психических явлений, а также восприятие психологического здоровья как интегративного явления [26], [27], [35], [61].

Методы исследования – анализ, синтез, сравнение научных источников; эмпирические методы (опрос, тестирование).

Методики, применяемые в исследовании:

- «шкала психологического стресса (PSM-25)»;
- «копинг-поведение в стрессовых ситуациях, CISS»;
- «шкала депрессии, тревоги и стресса (DASS-21)»;
- «шкала воспринимаемого стресса (Perceived Stress Scale, PSS)».

Экспериментальная база исследования. Исследование проведено на базе Московского областного медицинского колледжа № 1. В исследовании

принимали участия 40 преподавателей в возрасте 30-55 лет с разным опытом работы.

Новизна исследования. Исследование является одним из первых в отечественной практике, целью которого является изучение особенностей уровня стресса у педагогов колледжа. Полученные результаты позволяют глубже понять, как те или иные профессиональные стрессоры влияют на психологическое состояние педагогов, и выявить основные механизмы их психической адаптации.

Теоретическая значимость исследования заключается в расширении понимания взаимосвязи стресса и психологического здоровья педагогов. В ходе исследования была разработана и поддержана модель, описывающая влияние профессиональных стрессоров на различные аспекты психологического благополучия педагогов, что позволяет дополнить существующие теоретические модели профессионального стресса.

Практическая значимость исследования. Результаты исследования могут быть использованы для разработки практических рекомендаций по укреплению психического здоровья педагогов. Предложенные рекомендации могут применяться как на индивидуальном уровне, так и в рамках программ профессиональной поддержки и профессиональной подготовки педагогов.

Научность и достоверность результатов исследования. Достоверность результатов исследования обеспечивается использованием надежных и валидных психодиагностических методик, репрезентативной выборки респондентов, применением соответствующих методов статистической обработки данных. Научный характер исследования подтверждается его методологической обоснованностью и строгим соблюдением этических принципов при его проведении.

Утверждение результатов. Основные положения и результаты исследования представлены на семинарах, круглых столах.

Личное участие автора. Автор активно участвовал в организации исследования и непосредственной разработке методологии, выборе методов

исследования и проведении эмпирического исследования. Автор также проанализировал полученные данные и на их основе сформулировал выводы. После этого он разработал практические рекомендации по результатам исследования.

В течение всего периода работы производилась апробация и внедрение результатов исследования нашло отражение в публикациях.

Положения, выносимые на защиту:

- Уровень стресса педагогов колледжа оказывает непосредственное влияние на их психологическое здоровье, влияет на их профессиональную эффективность и личностное благополучие.

- К факторам, способствующим развитию стресса педагога, относятся организационные, личностные и социальные аспекты, которые необходимо учитывать при разработке мер по предотвращению выгорания.

- Разработка и реализация стратегий, направленных на преодоление стресса и поддержку психологического здоровья педагогов, способствует повышению их профессиональной эффективности и улучшению общей атмосферы образовательной среды.

- Психологическое здоровье преподавателей является ключевым фактором создания позитивной образовательной среды, влияющим на взаимоотношения с учениками и коллегами, качество образовательного процесса.

- Профилактика и коррекция уровня стресса педагогического коллектива колледжа возможна при системном подходе, включающем индивидуальные и организационные стратегии поддержки.

Структура работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы (69 источников). Общий объем работы составляет 84 страницы. Работа содержит 4 таблицы и 13 рисунков.

Глава 1 Теоретические аспекты исследования стресса у педагогических работников колледжа

1.1 Понятие стресса: определение, виды, стадии и механизмы развития

Напряженность современной жизни, о которой в исследовании Т.И. Безугла становится основным фактором, способствующим развитию различных заболеваний и психологических расстройств [8, с. 4]. Понятие стресса включает в себя различные аспекты, связанные с физическим, психическим и социальным здоровьем, а его воздействие распространяется на все сферы жизни человека.

Стресс является неотъемлемой частью современной жизни, и его влияние на психологическое здоровье становится все более актуальной темой исследований, особенно в связи с образовательной средой. Педагогический процесс, как отмечают современные ученые, характеризуется повышенным эмоциональным напряжением, что делает педагогов особенно уязвимыми к развитию стрессовых состояний. Психологическое здоровье преподавателя напрямую влияет на качество образовательного процесса, а значит, и на психоэмоциональное благополучие обучающихся [28, с. 40].

Стресс – это состояние повышенного напряжения, возникающее в ответ на различные раздражители. В педагогической среде к таким раздражающим факторам относятся напряжение, связанное с ответственностью за учащихся, информационная перегруженность, организационная атмосфера коллектива [51, с. 57]. Л.М. Митина отмечает, что профессиональное здоровье педагога является залогом успешной работы системы образования, а следы стресса могут привести к негативной работе, постоянной утомляемости, снижению профессиональной мотивации [43, с. 291].

Стресс характеризуется как реакция организма на внешние и внутренние раздражители, влияющие не только на физическое, но и на

психическое состояние. Г.С. Никифоров подчеркивает, что здоровье человека можно рассматривать в четырех концептуальных моделях, одна из которых (биосоциальная) подчеркивает взаимосвязь биологических и социальных факторов здоровья [41, с. 75]. В этом контексте стресс можно рассматривать как фактор, влияющий на психологическое и социальное благополучие, вызывающий нарушения в различных сферах жизни.

Этот подход фокусируется на физическом аспекте стресса и рассматривает его как реакцию организма на внешние факторы, нарушающие биологический баланс. В этом контексте стресс считается фактором, влияющим на общее состояние здоровья и вызывающим различные психосоматические симптомы [1], [3].

Другой взгляд на стресс представлен психологическими подходами, например психодинамическим подходом, предложенным З. Фрейдом [65] и К. Юнгом [66]. Согласно этому подходу, стресс создается в результате внутренних конфликтов и противоречий в психике человека. Психодинамическая теория подчеркивает роль бессознательных процессов в развитии стрессовых состояний, рассматривая их как способ выражения подавленных эмоций и желаний [9, с. 76].

Гуманистическая направленность, развиваемая такими учеными, как А. Маслоу [67] и К. Роджерс [68], фокусируется на стрессовых состояниях в контексте самореализации и личностного роста. С этой точки зрения стресс является результатом неудовлетворенных потребностей и неспособности достичь личных целей. Психологи-гуманисты рассматривают стресс как естественную реакцию на препятствия на пути к самореализации. Этот подход подчеркивает необходимость создания условий, позволяющих человеку преодолеть стресс и достичь внутренней гармонии [9, с. 75-76].

Экзистенциально-аналитический подход, представленный В. Франклом, рассматривает стресс как неотъемлемую часть человеческого существования [9, с. 76]. В этом контексте стресс возникает тогда, когда личность сталкивается с вопросами смысла жизни и свободы выбора.

Согласно этому подходу, стресс не обязательно является негативным; это может стать источником личностного роста и помочь вам глубже понять свое существование.

С точки зрения социокультурного направления, развиваемого К. Хорни и О.И. Даниленко, стресс рассматривается как воздействие социальных и культурных факторов [9, с. 76]. В этом контексте стресс связан с социальной адаптацией, ролями и ожиданиями личности в обществе. Социокультурные исследователи подчеркивают важность социальных отношений и культурных норм в развитии стрессовых ситуаций и определении стратегий преодоления.

Основоположником концепции стресса считается Г. Селье, канадский учёный австро-венгерского происхождения. Его исследования впервые привлекли внимание к связи состояния тревоги с физиологическими изменениями, происходящими в организме [52, с. 573].

Именно он в 1936 г. определил стресс как общую приспособительную реакцию организма на любой запрос [17, с. 111].

Г. Селье сформулировал понятие стресса и ввел этот термин, предложив использовать его для описания процесса реакции организма на внешние раздражители. Его теория основывалась на множестве экспериментов на лабораторных животных, особенно на крысах. В ходе экспериментов испытуемым создавались невыносимые условия жизни, что вызывало выброс гормона адреналина – того, что Селье называл «гормоном стресса» [52, с. 573].

Г. Селье предложил трехфазную модель стресса, известную как синдром общей адаптации. Согласно этой модели, стресс развивается в три стадии и отражен в таблице 1.

Таблица 1 – Стадии стресса Г. Селье

Стадия стресса	Описание
Стадия тревоги	Организм распознает стрессор, активируя механизмы «борьбы или бегства». На этом этапе происходит мобилизация всех ресурсов организма.
Стадия сопротивления	Организм пытается адаптироваться к стрессору и стабилизировать внутренние процессы. В случае успешной адаптации, организм достигает состояния гомеостаза.
Стадия истощения	При длительном воздействии стрессора ресурсы организма истощаются, что приводит к ухудшению здоровья и повышенному риску развития различных заболеваний.

Г. Селье существенно продвинул науку в области изучения физиологических аспектов стресса, представив концепцию разделения адаптационной энергии на категории «поверхностная» и «глубокая». В рамках его теории утверждалось, что активация «глубокой» энергии становится возможной лишь при значительной перестройке адаптивных возможностей человеческого организма. Однако, несмотря на новаторский характер его подхода, взгляды Г. Селье подверглись обоснованной критике из-за недостаточного учета психосоциальных факторов, а также внутренних психологических процессов, которые напрямую связаны с развитием стрессовых состояний [18, с. 94].

Первые этапы научных исследований в области стресса были проведены такими выдающимися учеными, как Х.Г. Вольф и Г. Селье. Они сосредоточились на изучении механизмов воздействия неблагоприятных условий на психическое состояние человека. В их работах были заложены основы современных концепций, описывающих природу стресса и его влияние на физиологические процессы в организме. Научные открытия Х.Г. Вольфа и Г. Селье стали отправной точкой для дальнейших исследований, которые в отечественной науке были углублены благодаря работам таких специалистов, как В.И. Евдокимов и А.Б. Леонова. Эти ученые расширили рамки понимания природы стрессовых ситуаций, предложив

детализированные методы их профилактики и восстановления организма после перенесенного стресса [13, с. 84].

Развивая теоретические основы анализа стресса, Р. Лазарус предложил классификацию стрессовых состояний в зависимости от их природы. Визуализация данной концепции представлена в графической форме, что позволяет более наглядно проиллюстрировать предложенные им подходы к изучению стресса [18, с. 93].



Рисунок 1 – Физиологический и психологический стресс по Р. Лазарусу

В рамках изучения причин, способствующих возникновению стрессовых состояний, исследователи выделили два ключевых подхода, получивших названия объективистского и субъективистского. Первый из них акцентирует внимание на внешних обстоятельствах, влияющих на человека, включая различные социальные, экономические и экологические факторы. Второй, в свою очередь, направлен на анализ индивидуального восприятия и интерпретации событий, подчеркивая значимость личных переживаний и субъективных оценок. Сводная схема, иллюстрирующая данные направления, представлена в графическом виде на рисунке 2 [18, с. 93].



Рисунок 2 – Объективистское и субъективистское направления в теории стресса

Таким образом, различные исследователи предлагают многообразные точки зрения на природу стресса, рассматривая его как биологическую реакцию организма, результат внутренних психологических конфликтов, препятствие на пути к самореализации личности или как значимое социальное явление. Эти подходы, отличающиеся своей методологией, позволяют значительно расширить представления о сложном и многогранном характере стресса, а также оценить его влияние на психологическое здоровье. Подчеркивается важность проведения комплексного, многоуровневого анализа данного феномена с учетом различных аспектов [4], [55].

Современные ученые продолжают развивать идеи Г. Селье, углубляя концепцию стресса и адаптируя ее к новым открытиям. Сегодня стресс рассматривается не только как физиологическая реакция организма, но и как сложный процесс, тесно связанный с функциями мозга и взаимодействием различных систем организма. Согласно современному определению, стресс описывается как «состояние умственного или эмоционального напряжения, вызванного воздействием неблагоприятных или сложных обстоятельств» [17, с. 111]. Такой подход уходит от сугубо физиологической интерпретации,

предложенной Г. Селье, и акцентирует внимание на когнитивных и эмоциональных механизмах, управляющих этим процессом.

Учитывая разнообразие проявлений стресса, его принято классифицировать на несколько видов. В научных исследованиях подчеркивается, что здоровье человека включает три ключевых аспекта – физическое, психическое и социальное. Стресс, воздействуя на каждую из этих составляющих, может быть разделен на категории в зависимости от характера и силы его влияния. Эти аспекты наглядно представлены в табличных данных, проанализированных в работе, в частности, в таблице 2.

Таблица 2 – Виды стресса по виду воздействия, их характеристики

Вид стресса	Описание	Характеристики
Физический стресс	Относится к координации физиологических процессов и адаптации к окружающей среде.	Хронический физический стресс может привести к нарушению саморегуляции и физическим заболеваниям.
Психический стресс	Характеризуется жизненными стратегиями человека и его способностью доминировать в окружающей среде.	Стресс может проявляться в эмоциональном дисбалансе, беспокойстве и потере контроля.
Социальный стресс	Относится к показателям социальной активности и трудоспособности.	Межличностные конфликты, социальная изоляция или неспособность адаптироваться к новым социальным ситуациям могут привести к стрессу.

Развитие стрессовых состояний проходит несколько этапов, каждый из которых характеризуется специфическими особенностями. На первой стадии происходит первичная реакция организма на стрессовую ситуацию – это выражается в появлении тревоги и ощущения опасности. Со временем, если воздействие стрессора продолжается, организм вступает в фазу адаптации, пытаясь подстроиться к изменившимся условиям окружающей среды. Однако

при длительном воздействии стресса наступает фаза истощения, которая сопровождается нарушением функционирования психики и организма. Исследование Т.И. Безуглой указывает на то, что такие состояния способны ослабить устойчивость к стрессу и отрицательно влияют на состояние социального здоровья [8, с. 5].

Формирование механизмов стресса зависит от индивидуальных особенностей личности, а также от её способности приспосабливаться к изменчивой среде. На важность саморегуляции в этом процессе обращается особое внимание – её эффективная работа обеспечивает возможность справляться с различными жизненными вызовами. Т.И. Безуглая подчёркивает, что психологические нарушения, вызванные стрессовыми факторами, возникают вследствие сбоев в системе саморегуляции и трудностей в адаптации к внешним условиям [8, с. 6].

Г. Селье в своих трудах выделил ключевой механизм развития стресса, заключающийся в активации гормональной системы. В стрессовых ситуациях усиливается выброс таких гормонов, как адреналин и кортизол, что мобилизует организм для реакции на возникающую угрозу. Тем не менее, продолжительное воздействие стрессоров приводит к разрушительным последствиям – нарушение функционирования гормональной системы становится значительным риском для здоровья. Г.Селье отмечал, что длительные гормональные сбои связаны с развитием множества заболеваний, что подтверждает высокую значимость изучения стресса для медицинской науки [52, с. 573].

Г. Селье также сделал акцент на роли гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси (ГГНО) в стрессовой реакции. Современные исследования подтверждают, что ГГНО играет центральную роль в нейроэндокринной регуляции стрессовых процессов [17, с. 111]. При активации гипоталамус выделяет кортикотропин-релизинг гормон (КРГ), который стимулирует гипофиз к выработке адренокортикотропного гормона (АКТГ). Этот гормон, в свою очередь, вызывает секрецию кортизола –

главного гормона стресса. Однако при хронических стрессах происходит нарушение механизма обратной связи, что приводит к чрезмерной выработке кортизола и способствует развитию нейропатологических нарушений [17, с. 113].

Г. Селье подразделил стресс на два типа. Эустресс представляет собой положительное состояние, которое сопровождается повышением активности и осознанием себя в окружающем мире, способствуя развитию и радости. Напротив, дистресс – это отрицательная форма стресса, возникающая при чрезмерных нагрузках, что сопровождается ощущением беспомощности и неспособности справляться с жизненными обстоятельствами [46, с. 43].

Различные виды стресса можно классифицировать в зависимости от их природы и особенностей проявления. Данные представлены в таблице 3, что позволяет наглядно систематизировать информацию по этому вопросу.

Таблица 3 – Виды стресса и их характеристики в зависимости от их источника

Вид стресса	Описание	Характеристики
Острый стресс	Это реакция на внезапное интенсивное событие, такое как сражение или катастрофа.	Симптомы появляются сразу после травмы и могут быть очень тяжелыми.
Хронический стресс	Возникает в результате длительного воздействия травмирующей обстановки.	Это сопровождается постоянным высоким уровнем кортизола, что приводит к неврологической недостаточности и снижению качества жизни.
Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)	Особый вид стресса, возникающий после пережитого травматического события.	Для этого заболевания характерно отсроченное начало, и симптомы могут проявиться только через несколько месяцев после травмы.

Стресс представляет собой сложное явление, оказывающее влияние на все аспекты здоровья человека. Выявление и преодоление стрессовых

состояний рассматриваются как ключевые элементы в поддержании психологического благополучия и гармоничного развития личности.

Современная психология определяет стресс как состояние психической напряженности, возникающее в ответ на различные жизненные обстоятельства – от повседневных ситуаций до экстремальных условий. Исследования Б.Ю. Шогенова указывают на то, что серьезные жизненные изменения, такие как заключение брака, развод, рождение ребенка, утрата близкого, смена места жительства или работы, являются основными факторами, провоцирующими стресс. Эти изменения оказывают значительное воздействие на психическое состояние личности, требуя адаптационных усилий [62], [63].

Реакция человека на стрессовые события отличается индивидуальным характером. Некоторые люди мобилизуют свои ресурсы, достигая высоких результатов в сложных условиях, тогда как другие демонстрируют дезорганизацию, которая может приводить к противоправным действиям. Таким образом, стресс способен оказывать как стимулирующее, так и деструктивное влияние на повседневную жизнь и поведение человека [58, с. 10].

Одной из центральных тем в изучении стресса являются внутриличностные проблемы, возникающие в контексте современной социокультурной среды, насыщенной разнообразными стрессорами. Постоянное давление внешних обстоятельств способно нарушить баланс адаптационных возможностей личности. Ю.В. Варданян и Ж.М. Камаева подчёркивают, что уровень стресса значительно возрастает при сочетании низкой стрессоустойчивости с одновременным воздействием нескольких неблагоприятных факторов [14, с. 84]. В таких условиях ресурсы личности становятся главным инструментом для преодоления негативных последствий.

Современные концепции стресса придают особое значение личностным ресурсам как ключевым факторам в борьбе с внутриличностными трудностями. В.С. Мерлин и его научные

последователи определяют личностные ресурсы как совокупность осознанных отношений индивида к объективным аспектам окружающей реальности [13, с. 84]. Эти ресурсы рассматриваются как проявления на различных уровнях – от биохимического до социального. Под влиянием социально-психологической среды формируются уникальные ресурсы каждого индивида, которые помогают ему справляться с требованиями жизни и сохранять внутреннее равновесие, отображено на рисунке 3.



Рисунок 3 – Области стресса в повседневной жизни

Область внутриличностных проблем, связанных со стрессом, включает ситуации, где мотивация к агрессивному поведению, склонность к конфликтам и дезорганизация стремлений индивида вступают в противоречие с реальной действительностью. Эти проявления нередко приводят к внутренним конфликтам, вызывающим дестабилизацию эмоционального состояния и нарушение адаптации.

Личностные аспекты стресса во многом обусловлены влиянием социально-ролевого статуса и степенью соответствия ему. В случаях явных противоречий в этой сфере закономерно возникают психические

деформации, повышается склонность к девиантным формам поведения, что создает дополнительные риски для социальной стабильности личности.

Семейный стресс особенно болезненно отражается на состоянии индивида, так как включает широкий спектр напряженных ситуаций. К ним относятся сложные бытовые обязательства, конфликты между супругами, недопонимание между родителями и детьми, трудности совместного проживания, случаи утраты близких, разводы и злоупотребление алкоголем среди членов семьи [65, с. 65]. Все это усугубляет эмоциональную нагрузку и снижает способность человека к адаптации.

Общественный стресс охватывает значительные группы населения и обусловлен масштабными социально-экономическими процессами. Это могут быть экономические кризисы, массовая бедность, безработица, расовая дискриминация и политическая нестабильность. Такие факторы создают долговременное давление, способное подорвать психическое здоровье и социальную устойчивость.

Экологический стресс является менее контролируемым, но крайне интенсивным по воздействию. К нему относятся агрессивные климатические условия, загрязнение окружающей среды, высокие уровни шума и стихийные бедствия. Эти обстоятельства усиливают чувство беспомощности и создают условия для хронической усталости и напряжения.

Финансовый стресс широко распространен и включает в себя нехватку средств, невозможность выполнения финансовых обязательств, сложности с возвратом долгов, несоответствие уровня доходов профессиональным навыкам, а также многочисленные обязательные расходы одновременно (на себя, партнера, детей, родителей) [32, с. 67]. Это усиливает эмоциональное давление и вызывает чувство неуверенности в будущем.

Стресс, в профессиональной деятельности охватывает переживания, связанные с выполнением рабочих функций, особенностями должностных обязанностей, отношениями с коллегами и руководством. Эти факторы

способствуют развитию как стресса, стимулирующего деятельность, так и дистресса, приводящего к эмоциональному выгоранию.

Современные подходы к изучению стресса отходят от узкого представления о нем как о стимуле или реакции на сложную ситуацию. Внимание сосредотачивается на взаимосвязи ситуативных, средовых и личностных факторов, а также на предрасположенности организма к стрессу. Согласно когнитивно-транзакционной парадигме, стресс представляет собой непрерывный процесс, управляемый когнитивной оценкой потребностей и ресурсов.

Р. Лазарус, развивая свою теорию, описывает стресс как особые отношения между человеком и окружающей средой, которые воспринимаются как угрожающие благополучию или превышающие ресурсы индивида [32, с. 78]. В рамках этой концепции подчеркивается важность эмоциональных процессов, включающих причины, механизмы и последствия стрессовых ситуаций. Р. Лазарус ввел термин «транзакция», который отражает не только взаимодействие факторов, но и его эффект.

Транзакция подлежит когнитивной оценке, в рамках которой субъект может воспринимать ситуацию как благоприятную, нейтральную или угрожающую. На этапе первичной оценки определяется характер стресса – вред, угроза или вызов. Затем следует вторичная оценка, которая связана с анализом ресурсов и способностей для преодоления проблемы. Эти процессы являются взаимосвязанными, происходят одновременно и формируют основу для эффективного преодоления стрессовых трудностей.

Концепция стресса, разработанная Р. Лазарусом и С. Фолкманом, значительно расширила представление о природе стрессовых ситуаций, акцентируя внимание на субъективной оценке событий человеком. Однако подход, основанный на субъективности восприятия, не позволяет чётко определить границы понятия «стресс», что затрудняет его измерение в научных исследованиях.

Более универсальный подход к анализу стресса предлагает теория сохранения ресурсов (COR) Хобфолла [32, с. 65]. Эта концепция основывается на идее, что люди стремятся сохранять, защищать и приумножать свои ресурсы. Хобфолл выделяет четыре основные категории ресурсов – физические предметы, которые имеют личное значение (например, жильё), личные качества, социальные связи и условия, поддерживающие благополучие. Согласно его теории, источником стресса становится дисбаланс в обмене ресурсами между человеком и окружающей средой [12, с. 83]. Возникновение стрессовой ситуации связано либо с объективной, либо с субъективно воспринимаемой утратой ресурсов. В отличие от теории Р. Лазаруса и С. Фолкмана, концепция Хобфолла смещает акцент на взаимоотношения между ресурсами и их обменом, а не на взаимодействие личности и среды [15, с. 56].

Копинг в концепции Р. Лазаруса рассматривается как когнитивные и поведенческие усилия, направленные на преодоление внешних и внутренних требований, которые превышают доступные ресурсы человека. Р. Лазарус и С. Фолкман выделяют две ключевые функции копинга – инструментальную, ориентированную на решение проблемы, и эмоционально-регулятивную, связанную с контролем эмоциональных реакций на стресс. Копинг рассматривается как динамический процесс, а также как стиль или стратегия, определяющая поведение человека в конкретных обстоятельствах. Под стилем копинга подразумевается предрасположенность индивида к определённой модели поведения в стрессовых ситуациях, а стратегии представляют собой конкретные действия, адаптированные к текущему контексту [15, с. 54].

Хесцен-Нейодек характеризует стиль совладания как совокупность методов, доступных личности для преодоления стресса. Некоторые из этих методов активируются в зависимости от характера ситуации. Стиль и стратегии совладания соотносятся как черта и состояние – стиль отражает общую предрасположенность, а стратегия – это его ситуативное проявление.

В. Вжесневский подчеркивает, что копинг-стратегии включают когнитивные и поведенческие усилия, адаптируемые к конкретной стрессовой ситуации. Выбор стратегии зависит не только от особенностей ситуации и стиля совладания, но и от индивидуальных характеристик человека, таких как возраст, пол, образование, здоровье, а также таких факторов, как самооценка, оптимизм или интеллект [32, с. 98].

Современные теории копинга развивают идеи Р. Лазаруса, переходя от анализа процесса к классификации копинг-стилей и стратегий. Так С. Миллер выделяет два основных стиля преодоления стрессовых ситуаций. Конфронтационный стиль предполагает сосредоточение внимания на стрессоре, анализ собственных реакций и поиск информации для разрешения проблемы. Напротив, избегающий стиль характеризуется отвлечением от стрессора и связанных с ним эмоций, а также избеганием сбора информации о проблеме. Личности с этим стилем чаще выбирают деятельность, далекую от прямого противостояния стрессу.

Эти подходы подчеркивают важность как индивидуальных, так и ситуационных факторов в выборе способов преодоления стресса. Они позволяют более детально изучить механизмы совладания и предложить эффективные инструменты для их коррекции и оптимизации.

Классификация стилей копинга, предложенная Э. Эндлером и Д. Паркером, играет важную роль в изучении совладающего поведения. Эти исследователи выделили три основных стиля, ориентированных на задачу, эмоции и избегание. Эмпирические исследования не выявили значимой взаимосвязи между этими стилями, что позволило разработать инструменты для оценки их вклада в поведение человека [31, с. 54].

Ч. Карвер и М. Шайер, в свою очередь, расширили понимание копинг-стратегий, предложив 15 измерений, основанных на инструментальных и эмоциональных функциях совладания, выделенных Р. Лазарусом. Эти стратегии были сгруппированы в три категории, представленные в опроснике COPE. Основное внимание было сосредоточено на следующих аспектах –

решение проблем, управление эмоциями и использование дезадаптивных стратегий. Последние включают снижение негативных эмоций, психическое и поведенческое дистанцирование, а также склонность к девиантному поведению [33, с. 78].

Чрезмерный стресс является одним из факторов, способствующих развитию психических расстройств, особенно при его длительном воздействии. В частности, тревожно-аффективные расстройства часто возникают как результат негативного влияния стрессоров. Повторные исследования установили тесную связь между стрессом и депрессией. Люди, находящиеся под сильным стрессом, чаще подвержены риску развития депрессивных состояний, а у тех, кто уже страдает депрессией, чаще выявляется недавний опыт значительных стрессовых событий [34, с. 57].

Интерес к теме преодоления стрессовых ситуаций возник ещё в эпоху Просвещения. Ж.-Ж. Руссо и другие философы того времени рассматривали способы адаптации человека к жизненным трудностям [25, с. 1]. Современная психология определяет копинг как совокупность стратегий, направленных на управление сложными жизненными обстоятельствами. Это особенно важно в условиях насыщенной стрессами современной жизни, где эффективное преодоление стрессоров оказывает значительное влияние на психическое здоровье и социальную адаптацию [25, с. 1].

Термин «копинг» был впервые введён в психологическую литературу Л. Мэрфи в 1962 году для описания способов, используемых детьми для преодоления кризисных периодов развития [25, с. 2]. Позже он был доработан Р. Лазарусом, который в 1966 году в работе «Psychological Stress and the Coping Process» определил копинг как методы, помогающие людям избегать разрушительного влияния жизненных стрессов [25, с. 2]. В этом контексте копинг представляет собой совокупность действий, направленных на управление стрессом и адаптацию к неблагоприятным условиям.

Копинг играет важную роль в адаптации личности к сложным жизненным обстоятельствам, вызванным стрессом. Основная цель копинг-

стратегий – сохранение психологического благополучия и снижение уровня стресса. Р. Лазарус и С. Фолкман, заложившие теоретическую основу концепции копинга, рассматривали его как динамичный процесс когнитивных и поведенческих усилий. Эти усилия направлены на преодоление внутренних и внешних требований, которые оцениваются как сложные или превышающие доступные ресурсы личности [56, с. 43].

Современные подходы к изучению копинга подчёркивают его значимость в сохранении здоровья и адаптации. Разнообразие стратегий, используемых людьми, отражает как индивидуальные особенности, так и ситуативные требования, делая копинг важнейшим инструментом в преодолении жизненных трудностей.

В отечественной психологии термин «копинг-поведение» часто интерпретируется через понятия «совладение» и «преодоление». На постсоветском пространстве, следуя за исследованиями Л.И. Анцыферовой, под «совладением» понимаются действия, направленные на управление стрессовой ситуацией, её упорядочение и подчинение [25, с. 2–3]. Это понятие акцентирует внимание на активном вмешательстве личности в процесс преодоления стресса.

Современные исследования выделяют несколько подходов к изучению копинга. Диспозиционный подход фокусируется на влиянии личностных характеристик, на способность человека справляться со стрессом. Он основывается на теории З. Фрейда, связывая механизмы психологической защиты с выбором копинг-стратегий [56, с. 42]. Ситуативный подход, развиваемый С. Фолкманом и Р. Лазарусом, подчёркивает роль конкретной стрессовой ситуации, которая выступает в качестве ключевого фактора, определяющего когнитивные, эмоциональные и поведенческие реакции личности [56, с. 42]. Интегративный подход объединяет оба аспекта, подчёркивая их взаимодействие. Это делает разграничение личностных и ситуационных факторов в выборе стратегий сложной задачей [56, с. 42].

Копинг-стратегии классифицируются в зависимости от направленности. Проблемно ориентированные стратегии фокусируются на устранении источника стресса, тогда как эмоционально ориентированные стремятся минимизировать эмоциональное напряжение, вызванное стрессором [56, с. 43]. Такой подход позволяет учитывать различные аспекты совладания и выбирать наиболее эффективные действия в зависимости от ситуации.

Современная психология копинга всё чаще опирается на интегративный подход, рассматривая личностные и ситуационные факторы как взаимосвязанные предикторы выбора копинг-усилий. Копинг-поведение воспринимается не только как реакция на стресс, но и как активное преобразование стрессовой ситуации и устранение угроз [25, с. 5]. Важным инструментом адаптации является антиципаторный копинг, позволяющий человеку заранее подготовиться к возможным стрессовым событиям, тем самым снижая их негативное влияние [56, с. 43].

В русскоязычных исследованиях выделяются три уровня реализации копинга – поведенческий, когнитивный и эмоциональный. Эти уровни связываются с классификацией стратегий по степени их адаптивности – адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные [25, с. 7]. Основной целью копинг-стратегий остаётся смягчение негативных последствий стресса и успешная адаптация личности к условиям окружающей среды.

Эффективность копинга напрямую зависит от разнообразия доступных стратегий. Чем шире арсенал копинг-поведения, тем выше вероятность выбора оптимального способа совладания с трудностями [56, с. 41]. Это подчёркивает необходимость учёта индивидуальных различий и контекста стрессовой ситуации при разработке адаптационных стратегий.

Особое внимание в контексте профессионального стресса уделяется исследованиям копинг-стратегий педагогов. В статье А.А. Киселевой, В.В. Козлова и М.Ю. Кузьмина «Особенности связи копинг-стратегий и профессионального выгорания у педагогов с разным стажем»

рассматриваются взаимосвязи между использованием стратегий совладания и уровнем профессионального выгорания. Эти данные иллюстрируются в рисунке 4 [22, с. 45].

Таким образом, исследования в области копинга подчёркивают важность комплексного подхода, учитывающего как личностные особенности, так и характер стрессовой ситуации. Это позволяет создавать эффективные инструменты для преодоления стресса и поддержания психического здоровья.



Рисунок 4 – Сравнение копинг-стратегий и выгорания у педагогов разного стажа

Выводы, сделанные авторами, обоснованы результатами многочисленных исследований. В частности, Т.В. Артемьева утверждает, что молодые педагоги чаще склоняются к выбору менее продуктивных копинг-стратегий, тогда как их более опытные коллеги отдают предпочтение подходам, направленным на «Самоконтроль» [5, с. 46]. При этом такие стратегии не всегда оказывают влияние на снижение степени профессионального выгорания. Исследовательские данные демонстрируют, что педагоги с большим стажем работы нередко подвергаются выгоранию в большей степени, чем начинающие специалисты. Это проявляется через эмоциональное истощение, деперсонализацию и ослабление чувства профессиональной удовлетворённости [24, с. 47].

Процессы регуляции организма в контексте его взаимодействия с окружающей средой неизменно проходят этап когнитивной оценки, что особенно выражено в подростковом возрасте. В работе Р.И. Мачинской акцентируется внимание на значимости регуляторных систем мозга, подчеркивается их ключевая роль в формировании активного поведения, предполагающего наличие плана, основанного на анализе текущей ситуации [59, с. 20]. В этот жизненный период подростки находятся в состоянии интенсивного морфологического и нейрофизиологического развития, что делает их более восприимчивыми к анализу и оценке внешних и внутренних факторов.

Нейропсихологические исследования подтверждают, что эффективность процессов когнитивной оценки определяется уровнем зрелости корковых и подкорковых отделов мозга [59, с. 37]. Ученые указывают, что механизмы саморегуляции занимают центральное место в системной организации поведения и непосредственно связаны с тем, как подростки воспринимают и оценивают своё окружение, а также свои эмоциональные и когнитивные реакции на происходящее.

Когнитивная оценка условий внешней среды и внутренних стимулов играет важную роль в адаптации подростков к изменениям и стрессовым ситуациям, неизбежно сопровождающий процесс взросления. Результаты исследований Р.И. Мачинской и её коллег демонстрируют, что мозг подростков в этот период подвергается значительным изменениям, которые затрагивают, прежде всего, эмоционально-мотивационные регуляторные системы [59, с. 63]. Эти изменения существенно влияют на эффективность когнитивных процессов и способность к адаптации в новых условиях [64].

Таким образом, процесс взаимодействия организма подростка с внешней средой представляет собой сложную систему, основанную на когнитивной оценке происходящего. Регуляторные системы мозга обеспечивают возможность анализа и корректировки поведения подростка

в зависимости от изменяющихся обстоятельств, что способствует успешной адаптации к окружающему миру.

Повседневные стрессоры, с которыми человек сталкивается ежедневно, также подвергаются процессу когнитивной оценки, что позволяет адекватно реагировать на них и адаптироваться к различным ситуациям. Современные исследования, анализируемые С.С. Савенышевой, показывают, что мелкие раздражающие события оказывают более выраженное влияние на общее физическое и психологическое состояние человека, чем крупные жизненные потрясения [45, с. 1]. Эти повседневные стрессоры включают незначительные, на первый взгляд, ситуации, такие как потеря вещей, затруднения на дорогах или конфликты в семье. Однако их регулярное повторение способно накапливать стресс, что в свою очередь может негативно сказаться на общем благополучии и гармонии семейных отношений [45, с. 2].

Исследования демонстрируют, что восприятие и оценка стрессовых факторов существенно влияют на степень их воздействия на человека. Если стрессор воспринимается не только как угроза, но и как возможность для личностного роста или адаптации, его негативное влияние, может быть значительно, снижено. Это связано с тем, что когнитивная оценка помогает определить значимость стрессора и уровень его потенциальной угрозы для благополучия индивида. Несмотря на свою незначительность на первый взгляд, повседневные стрессоры оказывают более длительное и глубокое воздействие по сравнению с единичными критическими событиями, что может приводить к ухудшению психического и физического здоровья [45, с. 3].

Состояние фрустрации возникает в результате появления препятствий на пути к достижению целей или удовлетворению потребностей, что вызывает значительное психическое напряжение. Процесс когнитивной оценки позволяет человеку осмыслить возникшие барьеры, выявить их причины и определить возможные пути их преодоления. В рамках этого

процесса происходит изменение когнитивных схем, что часто сопровождается интенсивными эмоциональными реакциями и действиями, направленными на устранение источника разочарования.

Когда человек сталкивается с непреодолимыми трудностями, вызванными как внешними обстоятельствами, так и внутренними ограничениями, он испытывает выраженные негативные эмоциональные состояния. Эти переживания могут принимать форму агрессии, тревоги, депрессии или иных реакций. В основе возникновения фрустрации лежит когнитивная оценка, при которой индивид анализирует причины трудностей, их серьёзность, а также оценивает собственные ресурсы и вероятные последствия [69].

Исследования показывают, что фрустрация чаще всего возникает в ситуациях несоответствия между ожиданиями и действительностью. Например, когда предполагаемые успехи не реализуются из-за недостатка возможностей или влияния социальных факторов, человек испытывает глубокое разочарование. Это состояние порождает сильные эмоциональные переживания и влияет на поведение индивида, направляя его на поиск способов справиться с ситуацией.

В процессе когнитивной оценки индивид выбирает стратегии реагирования на состояние фрустрации. Эти стратегии могут варьироваться от избегания и эмоциональной отстранённости до агрессивных действий или попыток пересмотра когнитивных схем для лучшей адаптации к новым обстоятельствам. В ряде случаев, если когнитивная оценка приводит к выводу о невозможности преодоления препятствия, фрустрация может стать причиной саморазрушительных форм поведения, вызванных ощущением безысходности [36, с. 45].

Производственный стресс, возникающий под влиянием негативных эмоциональных и экстремальных факторов, связанных с профессиональной деятельностью, представляет собой ещё одну важную область исследования. Центральную роль в этом процессе играет индивидуальная оценка факторов

стресса, поскольку реакция на одинаковые условия может существенно различаться у разных людей. Некоторые воспринимают рабочие трудности как вызов и возможность для развития, тогда как другие склонны расценивать их как угрозу, усиливающую стрессовое состояние [2, с. 47].

Ф.Ю. Албакова подчёркивает значимость личностных характеристик, таких как темперамент и особенности характера, в процессе когнитивной оценки стрессовых ситуаций. Индивидуальные различия, выраженные в интенсивности, подвижности и степени уравновешенности нервных процессов, напрямую влияют на реакцию человека на стрессовые факторы. Например, люди с более уравновешенным темпераментом демонстрируют способность справляться с напряжёнными обстоятельствами значительно эффективнее, чем те, кто обладает повышенной эмоциональной лабильностью [2, с. 48].

Среди внешних причин, способствующих развитию стресса в профессиональной и повседневной деятельности, Ф.Ю. Албакова выделяет жизненные перемены, семейные конфликты, материальные затруднения и перегрузку на работе. Важным остаётся тот факт, что именно когнитивная оценка этих факторов определяет степень их воздействия на психологическое состояние. Так, люди, рассматривающие жизненные изменения как платформу для личностного роста, подвержены меньшему уровню стресса по сравнению с теми, кто воспринимает их исключительно как угрозу своему благополучию [2, с. 49].

Следует отметить, что стрессоры можно классифицировать на внешние и внутренние. К внутренним стрессорам относятся пессимистическое мировосприятие, низкая самооценка и ожидания, выходящие за рамки реального. Когнитивная оценка играет ключевую роль в том, окажет ли стрессор негативное воздействие на индивида. Даже при наличии объективных стрессовых факторов именно субъективное восприятие и интерпретация ситуации определяют степень их влияния на уровень стресса и его последствия [2, с. 50].

Профессиональный стресс также подвержен процессу когнитивной оценки, что делает восприятие и интерпретацию ключевыми элементами в определении его интенсивности. В исследовании А.С. Балык и И.П. Макаренко отмечается, что стресс у сотрудников дошкольных образовательных организаций обусловлен совокупным воздействием неблагоприятных факторов. Эти факторы включают в себя высокую рабочую нагрузку, сложные психологические условия и организационные трудности, что приводит к значительным стрессовым нагрузкам на сотрудников [7, с. 1].

Таким образом, личностные особенности и когнитивная оценка не только определяют реакцию на стрессоры, но и влияют на их восприятие как угрозы или возможности, что в конечном итоге формирует адаптацию или деструктивные последствия. Это отражено на рисунке 5.

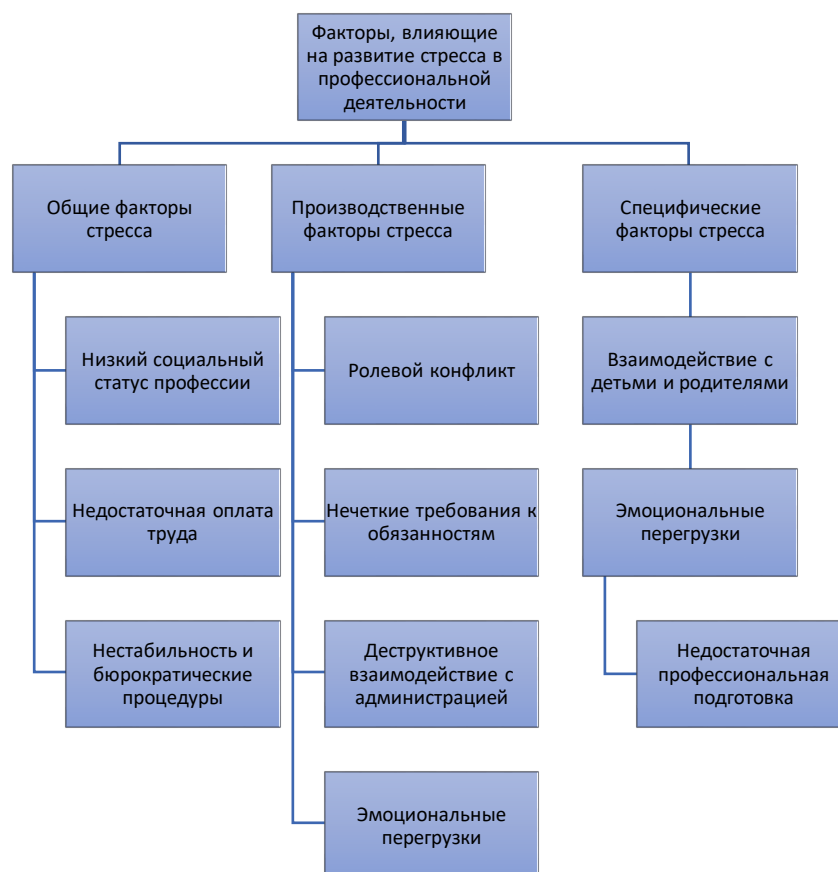


Рисунок 5 – Факторы, влияющие на развитие стресса в профессиональной деятельности

Общие факторы стресса охватывают аспекты профессиональной деятельности, которые не относятся напрямую к обязанностям педагога, но оказывают существенное влияние на результаты его труда. К таким факторам относятся низкий общественный статус профессии, неудовлетворительный уровень оплаты труда, нестабильность условий работы и излишняя бюрократия. Социальное обесценивание педагогической деятельности снижает самооценку специалистов, что становится значимым источником стресса. Однако именно когнитивная оценка определяет, в какой степени педагог воспринимает эти обстоятельства как стрессогенные [7, с. 2].

Производственные факторы стресса связаны непосредственно с условиями работы и её организацией. Среди них выделяются ролевые конфликты, неясные требования к обязанностям, трудности во

взаимодействии с администрацией и постоянные эмоциональные перегрузки. Когнитивная оценка играет решающую роль в восприятии и интерпретации этих стрессоров. Например, нечеткие формулировки профессиональных обязанностей могут вызвать чувство неопределённости и уязвимости, особенно если педагог считает, что его усилия недооцениваются [7, с. 3].

Деструктивные отношения с администрацией представляют собой ещё один значимый стрессовый фактор. Ситуации, когда руководство жёстко контролирует сотрудников и ограничивает их профессиональную свободу, нередко становятся источником постоянного напряжения. При этом степень стресса зависит от восприятия педагога – если он видит угрозу для своих профессиональных возможностей и компетенций, стресс усиливается [7, с. 4].

Специфическими факторами стресса в педагогической деятельности являются взаимодействие с детьми и их родителями, высокая эмоциональная нагрузка и недостаток профессиональных навыков. Например, работа с детьми, требующими повышенного внимания, становится особенно напряжённой, если педагог не обладает достаточной подготовкой для управления сложными ситуациями. В таких случаях ключевую роль играет когнитивная оценка, которая определяет, как педагог воспринимает собственные возможности в преодолении трудностей [7, с. 5].

Таким образом, профессиональный стресс определяется множеством факторов, каждый из которых проходит через процесс когнитивной оценки. То, как педагог осмысливает и интерпретирует стрессовые условия, влияет на степень их воздействия на его психологическое состояние и эффективность в профессиональной деятельности.

1.2 Взаимосвязь стресса и психологического здоровья у педагогов

Духовное развитие личности играет значимую роль в осмыслении феномена психологического здоровья. По мнению В.А. Пономаренко, оно непосредственно связано с осознанием жизненных целей и наличием высших мотивационных ориентиров. Таким образом, понятие психологического здоровья охватывает не только состояние психики, но и моральное становление личности, что способствует гармоничным отношениям с окружающими людьми и миром в целом [16].

В гуманистическом подходе психологическое здоровье связывается с концепциями самоактуализации, рефлексии и самовосприятия. Согласно данной теории, личность стремится развивать свой потенциал, находить пути самоопределения и совершенствовать внутренний мир. Это состояние помогает эффективно преодолевать жизненные трудности, учитывая не только личные интересы, но и благополучие окружающих.

Базой для формирования психологического здоровья является психическое здоровье, которое обеспечивает адекватную регуляцию поведения и деятельности. Однако само по себе психическое здоровье, развиваясь в течение жизни, не гарантирует полноценного психологического состояния. Для достижения психологического благополучия необходимы осознанность, и способность контролировать, свои внутренние состояния, а также выстраивать продуктивные взаимодействия с внешним миром.

Феномен психологического здоровья связан с возможностью продуктивного взаимодействия с окружающим миром. Психическое развитие обеспечивает адаптацию к среде, однако не менее важной составляющей является психологическая грамотность, основанная на осознании личных качеств. Этот процесс формируется в ходе воспитания и образования, которые позволяют человеку приобретать навыки управления своим поведением и внутренним состоянием [30, с. 56].

Неотъемлемой характеристикой психологического здоровья является стремление к самореализации и постоянному развитию. А. Маслоу подчеркивал, что это состояние связано с раскрытием потенциала личности и стремлением стать «всем, чем она способна быть». Реализация способностей должна сопровождаться ориентацией на гуманистические ценности, включая принятие других людей, автономию, чувство юмора и склонность к альтруизму.

К. Роджерс и В. Франкл акцентируют внимание на значимости поиска жизненного смысла и личностного роста. Они утверждают, что способность человека осознавать свое предназначение и место в обществе является важным компонентом психологического здоровья.

Психологическое здоровье охватывает не только внутреннюю гармонию личности, но и качество ее социальных взаимодействий. Согласно Б. С. Братусю, оно включает три уровня – физиологический, индивидуально-психологический и личностный. Высший уровень определяется осмысленностью отношений человека с окружающими, а также его стремлением к достижению экзистенциального смысла. Ключевую роль здесь играет нравственная и этическая направленность личности в отношении общества и самого себя.

Психологическое здоровье основывается на синтезе психического состояния, психологической грамотности, культурных факторов и этических ценностей. Его суть заключается в способности человека к самоактуализации, поддержанию гармоничных межличностных отношений и поиску смысла жизни. Такой подход подчеркивает важность этого феномена не только для индивидуального благополучия, но и для общего процветания общества [57, с. 23].

Психологическое здоровье рассматривается разными учеными через призму субъективного благополучия, которое определяется личным восприятием удовлетворенности жизнью, ощущением собственной компетентности, стремлением к личностному росту и ощущением счастья.

При этом важным условием является согласованность этих переживаний с универсальными человеческими ценностями и доброжелательным отношением к окружающим событиям и людям, что способствует поддержанию положительных социальных связей [38, с. 43].

Процесс формирования психологического здоровья охватывает различные жизненные этапы, начиная с раннего детства и продолжающийся в зрелом возрасте. Важная роль в этом процессе принадлежит социальным институтам, включая семью, образовательные учреждения и профессиональное сообщество. Именно в рамках взаимодействия с этими структурами развивается психологическая грамотность и культурная основа личности, что укрепляет состояние психологического здоровья. В результате оно включает способность испытывать положительные эмоции, такие как радость, удовлетворение и чувство гордости, которые связаны с осознанием общечеловеческих ценностей и позитивным отношением к событиям и обстоятельствам в жизни других [20, с. 34].

Психологическое здоровье педагога представляет собой динамическую систему психических характеристик, обеспечивающих гармоничное согласование личностных качеств и особенностей взаимодействия с внешней средой. Этот баланс играет ключевую роль в профессиональной деятельности, особенно в условиях современных вызовов [37, с. 48].

В исследовании, проведенном Д.Р. Мерзляковой, выявлена связь между уровнем профессионального мастерства педагогов и характером проявлений профессионального выгорания. Установлено, что педагоги с разным опытом и навыками сталкиваются с различными уровнями эмоционального истощения, что влияет на их профессиональную деятельность и личное благополучие [37, с. 48], [41].

Развитие психологического неблагополучия у педагогов связано с влиянием определенных факторов, представленных на рисунке 6 [39, с. 38]. Эти факторы оказывают воздействие на состояние педагога, создавая угрозу

для его психологического здоровья и устойчивости в профессиональной сфере.

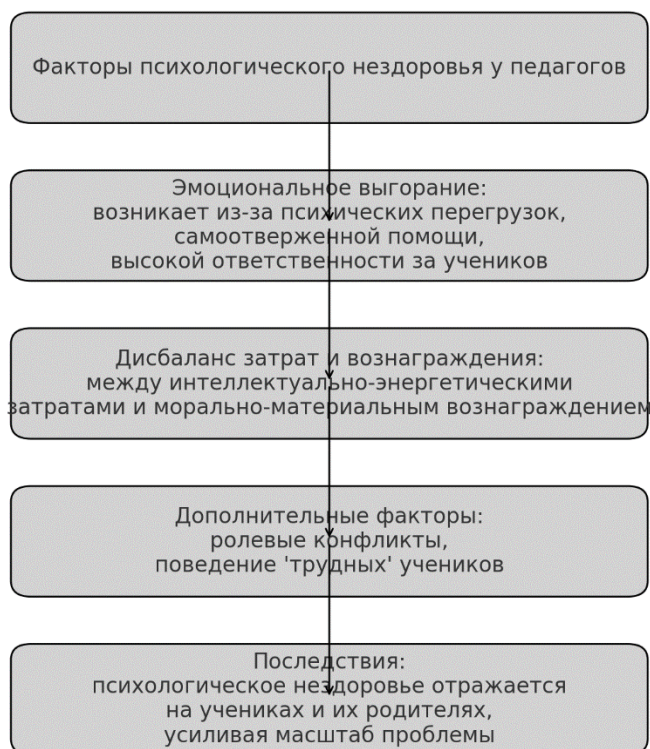


Рисунок 6 – Факторы и последствия психологического нездоровья у педагогов

Современная цифровая образовательная среда оказывает значительное влияние на состояние психологического здоровья педагогов. С одной стороны, внедрение цифровых технологий в образовательный процесс требует от педагогов постоянного обновления профессиональных знаний, что зачастую приводит к усилению умственного и эмоционального напряжения, а также к развитию синдрома хронической усталости [37, с. 50]. С другой стороны, использование технологий способно значительно облегчить их деятельность, предоставляя быстрый доступ к информационным ресурсам и улучшая возможности для качественной обратной связи [37, с. 51].

Психологическое здоровье педагогов зависит не только от профессиональных условий, но и от их личностных характеристик. Ключевые критерии, такие как развитая рефлексия, высокий уровень стрессоустойчивости, способность к саморегуляции, эмоциональная зрелость

и умение находить внутренние ресурсы, позволяют эффективно преодолевать профессиональные и жизненные трудности [37, с. 52]. Эти качества делают психологическое здоровье важнейшим фактором, определяющим профессиональную успешность и креативный потенциал педагога.

Педагогическая профессия характеризуется высокой интенсивностью общения и постоянными эмоциональными нагрузками, что может приводить к формированию отрицательных личностных черт, снижению устойчивости к стрессам и развитию функционального выгорания [49, с. 797]. В таких условиях поддержание психологического здоровья становится не только личной задачей педагога, но и важным условием для обеспечения эффективного образовательного процесса.

Состояние психологического здоровья педагога оказывает непосредственное влияние на его взаимодействие с учениками. Нарушения в этой области часто приводят к затруднениям в построении конструктивных взаимоотношений в системе «педагог-ученик», что снижает эффективность образовательного процесса [49, с. 797]. Таким образом, забота о психологическом здоровье педагогов приобретает стратегическое значение для формирования здорового и успешного поколения.

Исследование, проведенное П.С. Сорокиным и Т.А. Поповым, выявило ряд факторов, влияющих на психологическое здоровье педагогов. Среди них значимыми оказались социальная активность, личностные качества, эмоциональное состояние, образ жизни и уровень соматического здоровья [49, с. 798]. Социальная активность педагогов определяется их способностью поддерживать баланс между профессиональной деятельностью и личной жизнью, а также гармонией в межличностных отношениях. К личностным характеристикам, играющим важную роль, относятся ответственность, целеустремленность и стремление к установлению новых связей.

Эмоциональное состояние педагогов связано с рациональной организацией времени, выделяемого на отдых и профессиональную деятельность. Дисбаланс в этой сфере приводит к эмоциональному

выгоранию и состояниям депрессии [49, с. 798]. Образ жизни также оказывает значительное влияние на психологическое здоровье. Факторы, такие как уровень физической активности, качество питания и наличие вредных привычек, определяют устойчивость педагога к стрессу.

К основным причинам нарушений психологического здоровья относятся стрессовые ситуации, эмоциональные перегрузки, психологические травмы и хроническое нервное напряжение [19, с. 1]. Эти факторы могут провоцировать ухудшение не только психического, но и физического здоровья. Длительное напряжение и тревожность снижают иммунитет, нарушают сон и, в отсутствие своевременной помощи, могут привести к серьезным заболеваниям.

Поддержание устойчивого психологического здоровья имеет важное значение, для различных аспектов жизни. Во-первых, психологически здоровые люди более продуктивны в профессиональной деятельности и достигают карьерных успехов. Во-вторых, они эффективнее справляются со стрессами, что способствует укреплению семейных отношений и созданию благоприятной атмосферы в семье [19, с. 1]. Более того, их пример помогает детям осваивать основы здорового образа жизни, способствуя формированию физически и психологически здорового поколения.

Основные показатели психологического здоровья, а также факторы, влияющие на его состояние, представлены на рисунке 7 [39, с. 39].

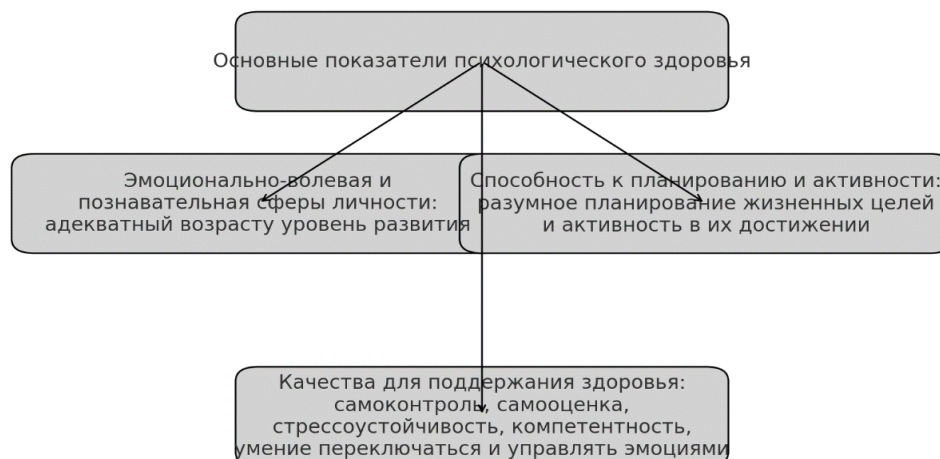


Рисунок 7 – Основные показатели и качества для поддержания психологического здоровья

Планомерная работа над собой, включая групповую деятельность, поддержку специалистов, самоанализ и участие в тренингах по психокоррекции и развитию, способствует укреплению психологического здоровья педагогов. Оно оказывает влияние не только на их профессиональную эффективность, но и на состояние других участников образовательного процесса, формируя общую успешность системы образования [39, с. 41].

Для поддержания психологического здоровья и минимизации стресса М.М. Деланьян предлагает несколько важных рекомендаций. Прежде всего, необходимо уделять внимание сбалансированному питанию, которое является основой физического здоровья, неразрывно связанного с психическим состоянием [19, с. 2]. Регулярные физические нагрузки помогают улучшить общее самочувствие благодаря выработке гормонов счастья, повышая устойчивость к стрессу. Важным аспектом является также стремление к самопознанию и принятию себя, что способствует эффективному контролю эмоций и развитию личности [19, с. 2].

Психологическое здоровье представляет собой ключевой элемент гармоничной жизни, который тесно связан с физическим состоянием. Оно определяет качество жизни, адаптационные возможности

и профессиональную успешность человека. Как отмечал В. Франкл, духовное измерение свойственно только человеку и является уникальным аспектом его сущности [53, с. 54].

Основу психологического здоровья составляет стремление к самоактуализации и способности полноценно функционировать в рамках жизнедеятельности. Здоровая личность ориентируется на достижение гармонии, самоидентичности и реализации своего потенциала. Личностная рефлексия и сопереживание выступают механизмами развития, а общение и сотрудничество создают условия для этого процесса. Развитие таких навыков желательно начинать в детском возрасте, однако взрослый человек также способен сформировать и укрепить эти качества при наличии целенаправленного подхода.

Современные компьютерные технологии и социальные сети оказывают двойственное влияние на психологическое здоровье. Интернет предоставляет обширные возможности для общения, обучения и профессионального роста. Однако избыточное время, проведенное в гаджетах, приводит к ряду негативных последствий. На физическом уровне ухудшается зрение, осанка, могут возникнуть хронические боли. На когнитивном уровне снижается концентрация, ухудшается память, ослабляется способность к продуктивной работе. На психологическом уровне фиксируются ухудшение самооценки, склонность к депрессии, стресс из-за негативного контента и снижение социальных навыков.

Психологическое здоровье педагогов является одной из важнейших составляющих их профессиональной эффективности. Исследование Л.В. Сорокиной и О.А. Поповой акцентирует внимание на этом аспекте как на интегральной характеристике благополучия личности, которая охватывает биологический, психологический и социальный уровни [49, с. 797]. Учитывая высокий уровень эмоциональных и стрессовых нагрузок, характерных для педагогической деятельности, забота о психологическом здоровье становится

первостепенной задачей, влияющей как на личное благополучие педагогов, так и на их профессиональную деятельность.

В исследовании И.Ю. Сизовой представлено глубокое изучение взаимосвязи между профессиональными стрессовыми факторами и аспектами психологического здоровья педагогов. Уточняется, что напряжение в профессиональной деятельности педагогов связано не только с физической, но и с эмоциональной нагрузкой, возникающей на фоне интенсивной работы, включающей постоянное общение с учащимися, коллегами и родителями [44, с. 60].

Педагогическая деятельность признана одной из самых сложных с точки зрения эмоциональной и интеллектуальной нагрузки. В этом контексте стресс рассматривается как состояние длительного и серьезного напряжения, охватывающее как психические, так и физические аспекты. По данным Всемирной организации здравоохранения, отсутствие правильных подходов к преодолению такого состояния способно провоцировать значительные проблемы со здоровьем [47, с. 60-61].

Исследование акцентирует внимание на влиянии стресса на самооценку педагогов и их мотивацию к профессиональной деятельности. Установлено, что преподаватели с низкой самооценкой чаще испытывают затруднения в раскрытии своих способностей. Это приводит к усилению тревожных состояний и повышает риск эмоционального истощения [47, с. 63].

Уровень тревожности педагогов, выявленный в ходе исследования, показал прямую зависимость между высокими показателями тревожности и ухудшением их психологического здоровья. Усиление тревожных состояний сопровождается страхами и чувством беспокойства, что оказывает негативное влияние на качество профессиональной деятельности [47, с. 64-65].

Проблема профессионального выгорания у педагогов охватывает такие аспекты, как психоэмоциональное истощение, снижение личной вовлеченности и ослабление мотивации к работе. Исследования показывают, что подавляющее большинство педагогов, работающих в образовательных

учреждениях, сталкиваются с признаками профессионального выгорания, при этом у более трети из них фиксируется высокий уровень данного состояния [40, с. 175].

Профессиональные нагрузки в сфере педагогики часто приводят к эмоциональной нестабильности и истощению. Внутренние причины включают неумение эффективно управлять эмоциями, недостаточные навыки коммуникации, а также личные трудности и неблагоприятные условия жизни [27, с. 177].

Существует значимая связь между профессиональным выгоранием и используемыми педагогами стратегиями совладания со стрессом. Так, уровень психического выгорания часто обусловлен выбором таких стратегий, как стремление к конфронтации, контроль над своими реакциями, избегание сложных ситуаций или поиск поддержки в социальном окружении [40, с. 179].

Таким образом, профессиональный стресс и психологическое состояние педагогов образуют тесно связанную систему взаимовлияния. Синдром выгорания отрицательно сказывается не только на общей эффективности работы педагогов, но и на их состоянии здоровья и качестве взаимодействия с окружающими. Рост стажа и возраста работников образования увеличивает вероятность проявления выгорания, что подчеркивает необходимость разработки специальных методов профилактики и преодоления стресса [40, с. 181].

Для педагогов профессиональный стресс нередко становится неизбежным элементом трудовой деятельности, что оказывает значительное влияние на их психологическое благополучие. Оно представляет собой сложное и динамичное сочетание таких факторов, как стабильность эмоционального состояния, удовлетворенность от выполнения профессиональных задач и чувство личной самореализации. Эти аспекты позволяют педагогу не только успешно решать профессиональные задачи, но

и находить эффективные подходы в общении с учащимися и коллегами [10, с. 5].

Факторы стресса, характерные для педагогической среды, включают высокие ожидания со стороны администрации и родителей, а также эмоциональное напряжение, возникающее при взаимодействии с учащимися. Работа с большим количеством различных по характеру людей, стремление к выполнению поставленных задач в условиях ограниченности времени и ресурсов усиливают вероятность возникновения стресса. Как отмечают исследователи, значимость влияния стресса на психологическое состояние педагога напрямую зависит от уровня саморегуляции и способности применять эффективные стратегии преодоления трудностей [10, с. 6].

Высокая степень стресса у педагогов может повлечь за собой значительные негативные последствия. Среди них наиболее заметны эмоциональное выгорание, снижение мотивации к выполнению профессиональных обязанностей, а также возникновение психосоматических заболеваний. Стресс оказывает влияние на эмоциональное состояние педагога, что неизбежно отражается на его взаимодействии с окружающими. Так, учащиеся могут отмечать снижение качества образовательного процесса, а коллеги – ухудшение способности к конструктивному общению. Таким образом, формируется замкнутый круг, в котором снижение психологического здоровья педагога усиливает стрессовые факторы, усугубляющие его состояние [10, с. 7].

Тем не менее, не все педагоги одинаково восприимчивы к негативному воздействию стресса. Часть из них демонстрирует высокий уровень стрессоустойчивости, который выражается в способности сохранять эмоциональное равновесие, находить решения сложных ситуаций и сохранять позитивное отношение к происходящему. Такая устойчивость во многом зависит от применения эффективных копинг-стратегий. Например, педагоги, ориентирующиеся на проблемно-ориентированные стратегии,

лучше справляются с трудностями своей профессиональной деятельности, что способствует поддержанию их психологического благополучия [10, с. 8].

В этом контексте Ф.Н. Васильева и соавторы [15, с. 78] провели исследование, посвященное влиянию профессиональных нагрузок на состояние педагогов. Они установили, что наибольшее воздействие оказывают психоэмоциональное напряжение и зрительное утомление. В результате были разработаны и апробированы направления психопрофилактической работы, включающие дорожные карты по минимизации влияния перегрузок. Отдельно разработана программа консультирования педагогов школьными психологами, направленная на снижение уровня стресса и повышение эмоциональной устойчивости.

Г.Ф. Терещенко [50, с. 34] предложила комплексный подход к управлению стрессом в педагогической среде. В качестве рекомендаций автор выделяет такие меры, как умение рационализировать свои эмоции, избегать импульсивных реакций, эффективно распределять время и избегать общения с негативно настроенными людьми. Также отмечается необходимость акцентировать внимание на оптимистичных аспектах деятельности, использовать техники смехотерапии и анализировать причины негативных эмоций. Г.Ф. Терещенко подчеркивает важность работы с квазипотребностями, которые зачастую только усугубляют проблему [55, с. 56].

Анализ состояния психологического здоровья педагогов, проведенный в Ярославском университете, показал, что от 40 до 50% респондентов находятся в критическом состоянии. Для улучшения их состояния были организованы рефлексивные семинары, на которых участников обучали техникам эмоциональной релаксации. По результатам мероприятий значительная часть педагогов продемонстрировала повышение уровня субъективного благополучия, что говорит о высокой эффективности такого подхода [29, с. 101].

Однако отдельная группа педагогов не способна справляться с нагрузками даже с использованием психотехник. С.С. Черных в своем исследовании акцентировала внимание на 17% респондентов, которые испытывают выраженные психосоматические и психовегетативные нарушения. Автор отмечает, что такие педагоги сталкиваются с состояниями, при которых даже мысль о работе вызывает физический и эмоциональный дискомфорт – ухудшение настроения, ассоциации негативного характера, бессонницу, тревожность и боли в области сердца. С.С. Черных подчеркивает, что переход эмоционального напряжения на уровень соматических реакций свидетельствует о критическом состоянии системы эмоциональной защиты [60].

Исследователи И.А. Синкевич и Т.В. Тучкова провели анализ личностных ресурсов, способствующих преодолению стрессовых ситуаций у педагогов, и выделили три основные группы профессионалов с различной степенью выраженности стресса. Ученые определили, что предпосылки его развития зависят от установок на процесс и результат работы, стремлений к профессиональной успешности, достижений, а также альтруистических мотивов в профессиональной деятельности. Эгоцентрированная мотивация, направленная на сохранение здоровья и самозащиту, выступает значимым ресурсом, снижающим риск профессионального стресса. Однако приоритет общественного признания, ориентация на профессиональные успехи и альтруизм повышают вероятность его возникновения [48, с. 4].

Педагоги, придерживающиеся здорового образа жизни, демонстрируют более высокую устойчивость к симптомам эмоционального выгорания. В то же время такие ценности, как семейная гармония, стремление к самореализации и баланс в жизни, парадоксально связаны с высокой выраженностью симптомов выгорания. Интересным аспектом исследования стали ценностно-смысловые характеристики, которые ассоциируются с осмысленностью жизни. У педагогов с низким уровнем эмоционального выгорания такие характеристики включают наполненность жизни

положительными эмоциями и уверенностью в будущем. Это снижает вероятность психической нестабильности и повышает адаптацию к стрессовым ситуациям.

Работа педагогов требует сочетания профессиональной компетентности с психологической подготовкой. Эффективность выполнения профессиональных обязанностей во многом зависит от способности сохранять эмоциональную стабильность и регулировать свои реакции. Однако профессия педагога связана с многочисленными факторами, повышающими риск эмоционального выгорания, что требует системного подхода к их изучению и профилактике [21, с. 61].

Ключевой причиной эмоционального выгорания является специфика профессиональной деятельности, которая сопровождается высокой эмоциональной нагрузкой. Педагогам приходится справляться с требованиями учащихся, родителей, а также с бюрократическими и административными задачами. Исследование, проведенное в Республике Башкортостан, показало, что педагоги выражают недовольство низким уровнем заработной платы, объемом отчетности и сложностью освоения цифровых технологий. Низкие доходы вынуждают педагогов брать дополнительную нагрузку, что усиливает стресс и увеличивает вероятность выгорания [21, с. 67].

Организационно-профессиональные факторы, такие как дефицит административной поддержки и отсутствие эффективных механизмов профилактики, также способствуют выгоранию. Часто педагоги сталкиваются с завышенными ожиданиями и нехваткой времени, что усиливает эмоциональное напряжение [21, с. 66]. Формальный подход к выполнению обязанностей усугубляет ситуацию, так как противоречит педагогической миссии, связанной с вдохновением учеников и стимулированием их личностного роста. Нарушение этих идеалов, по мнению М.Д. Чернышевой, становится признаком ухудшения психологического здоровья педагога [42, с. 49].

Современные тенденции цифровизации образования усугубляют проблему. Быстрое внедрение новых технологий и необходимость перестройки методов преподавания усиливают стрессовые факторы. Исследование К.М. Гайдар и О.П. Малютиной выявило рост уровня выгорания у преподавателей вузов в условиях дистанционного обучения, что связано с высокой вовлеченностью и необходимостью адаптации к новым формам работы [42, с. 51].

В качестве путей преодоления эмоционального выгорания предлагаются разнообразные методы, включая развитие навыков саморегуляции, улучшение организационных условий труда и проведение тренингов по управлению стрессом. Например, С.В. Пазухина в своей работе описывает подходы к профилактике выгорания, которые включают как индивидуальные, так и коллективные стратегии [42, с. 52].

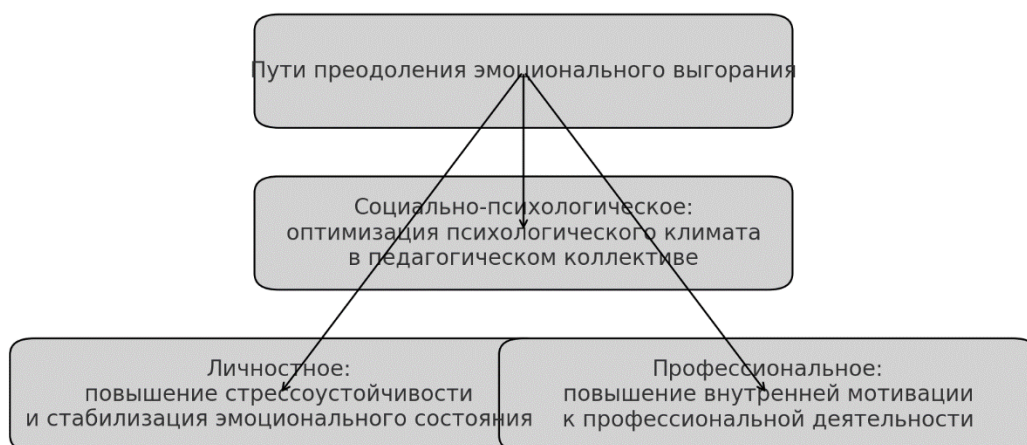


Рисунок 8 – Пути преодоления эмоционального выгорания у педагогов

Устранение факторов, вызывающих профессиональное выгорание, способствует значительным улучшениям в эмоциональном состоянии педагогов, снижению уровня стресса и выгорания, а также повышению их само эффективности и мотивации [42, с. 54].

Профессиональное выгорание педагогов представляет собой сложный и многогранный феномен, который формируется под влиянием, как внешних

производственных условий, так и внутренних личностных особенностей. Для эффективного преодоления этого явления необходим системный подход, который включает в себя меры психологической поддержки, создание благоприятной атмосферы в коллективе, а также развитие профессиональной мотивации и личностного роста.

Одним из значимых факторов, влияющих на стресс и психологическое здоровье педагогов, является возраст. Ситуация усугубляется в условиях цифровизации образования, которая для педагогов старше 50 лет становится источником дополнительного стресса. Виртуализация образовательного процесса, являющаяся естественной средой для современных детей, вызывает у старшего поколения педагогов ощущение неопределенности и тревожности. Исследователи Тихоокеанского государственного медицинского университета отмечают, что педагоги старшего возраста, обладая большим профессиональным стажем, чаще сталкиваются с трудностями в освоении цифровых технологий. Это усиливает их стресс и влияет на эффективность профессиональной деятельности [10].

Стремительный переход на цифровые методы обучения не только увеличил нагрузку на педагогов старшего возраста, но и привел к формированию искаженного представления об образовательном процессе. Ученик, с его новыми взглядами и ожиданиями, становится фактором, осложняющим педагогическое взаимодействие. Результатом таких изменений становится неудовлетворенность педагогов старшего возраста своей профессиональной деятельностью, что негативно отражается как на психическом, так и на физическом состоянии здоровья.

Высокий уровень конфликтности в образовательной среде также усиливает стресс у педагогов. Постоянные межличностные контакты в течение рабочего дня, сочетание требований со стороны администрации, учащихся и их родителей создают значительную эмоциональную нагрузку. Эти обстоятельства способствуют развитию стрессовых состояний и эмоционального выгорания [10, с. 47].

Педагогическая профессия требует постоянного контроля и оценки со стороны различных субъектов – администрации, студентов, родителей, что ведет к информационной перегрузке и усталости. Это, в свою очередь, усиливает стресс и оказывает негативное влияние на психологическое здоровье. Низкий престиж педагогической профессии и эмоциональная напряженность в работе делают вопросы взаимосвязи стресса и здоровья особенно важными для изучения и поиска решений [11, с. 48].

Педагогический стресс – это неизбежный компонент профессиональной деятельности. Его воздействие на психологическое здоровье педагога является объективной реальностью, требующей глубокого анализа и разработки практических рекомендаций. Важно учитывать экономические и временные ограничения при внедрении мероприятий, направленных на улучшение психологического состояния педагогов.

С учетом возрастных и гендерных особенностей педагогов, необходимо формирование комплексной системы психологической поддержки. Такая система должна обеспечивать оптимальную модель взаимодействия в профессиональной среде, включая отношения педагог-ученик», «педагог-педагог», «руководитель-педагог». Учет всех факторов, способствующих развитию стресса и выгорания, позволит создать условия для сохранения и укрепления психологического здоровья педагогов.

Таким образом, взаимосвязь между стрессом и психологическим здоровьем педагогов представляет собой сложное явление. С одной стороны, стресс негативно влияет на эмоциональное состояние педагогов, снижая качество их работы и уровень удовлетворенности. С другой стороны, использование эффективных копинг-стратегий может стать важным ресурсом для поддержания их психологического здоровья и профессионального благополучия.

Выводы по первой главе

В первой главе исследования подробно рассмотрены ключевые понятия, связанные со стрессом, его разновидностями и механизмами возникновения. Установлено, что такие стрессогенные факторы, как высокая эмоциональная и интеллектуальная нагрузка, оказывают существенное влияние на психологическое состояние педагогов. Это приводит к снижению их профессиональной мотивации, а в долгосрочной перспективе способствует развитию синдрома профессионального выгорания.

Психологическое здоровье педагогов трактуется как многогранная категория, охватывающая не только состояние психического благополучия, но и такие аспекты, как духовное развитие, способность к самореализации и гармоничному взаимодействию с окружающим миром. Это здоровье служит важным индикатором успешности в профессиональной деятельности и достижения личного удовлетворения.

Анализ позволил выявить четкую взаимосвязь между уровнем стресса и состоянием психологического здоровья педагогов. Повышение уровня стресса сопровождается усилением симптомов эмоционального истощения, что негативно отражается как на профессиональной эффективности педагогов, так и на качестве их взаимодействия с учениками.

На основе анализа существующих теоретических подходов предложено внедрить интегративные стратегии, направленные на снижение уровня стресса и укрепление психологического здоровья педагогов. Эти меры могут внести значительный вклад в повышение эффективности их профессиональной деятельности и улучшение общего уровня благополучия.

Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи уровня стресса и психологического здоровья у педагогических работников колледжа

2.1 Описание выборки и условия проведения исследования

Целью данного исследования является изучение взаимосвязи уровня стресса и психологического здоровья у педагогических работников колледжа, а также выявление факторов, влияющих на эти параметры, с целью разработки рекомендаций по улучшению психологического благополучия педагогов.

Объект исследования – специфика взаимосвязи стресса и психологического здоровья у педагогических работников.

Предмет исследования – взаимосвязь уровня стресса и психологического здоровья у педагогических работников колледжа.

Гипотеза исследования – существует значимая взаимосвязь между уровнем стресса и психологическим здоровьем педагогических работников колледжа. Предполагается, что высокий уровень стресса отрицательно влияет на различные аспекты психологического здоровья педагогов, включая их эмоциональное состояние, профессиональную удовлетворенность и эффективность в работе.

Методы исследования – анализ, обобщение, сравнение научных источников; эмпирические методы (опрос, тестирование).

В качестве тестового инструментария привлекались следующие психодиагностические методики:

Для проведения диагностики были подобраны следующие методики:

– Шкала психологического стресса (Psychological Stress Measure, PSM-25).

Цель – количественная оценка уровня общего психологического стресса у педагогов.

Диагностический инструмент, разработанный в рамках методики «Шкала психологического стресса (PSM-25)», представлен в виде анкеты, включающей 25 утверждений. Эти утверждения направлены на описание разнообразных реакций на стресс, охватывая физические, эмоциональные и когнитивные проявления. Каждое из утверждений оценивается участниками по шестибалльной шкале, что позволяет детально фиксировать степень выраженности указанных реакций [18].

Применение методики PSM-25 предоставляет исследователю возможность не только количественно оценить общий уровень стресса, но и выявить аспекты, которые оказываются наиболее значимыми для изучаемой группы педагогов. Такой подход способствует глубокому анализу специфических проявлений стресса, что особенно важно для понимания его влияния на профессиональную деятельность. Включение данной шкалы в диагностические мероприятия позволяет оценить общее состояние педагогов и определить направления для последующей работы с выявленными проблемами.

– Копинг–поведение в стрессовых ситуациях, CISS.

Цель – оценка стратегий совладания со стрессом, которые используют педагоги при столкновении с профессиональными стрессовыми ситуациями.

Диагностический инструмент, разработанный на основе опросника «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (CISS)», включает 48 утверждений. Эти утверждения охватывают разнообразные стратегии, которые индивид может применять для преодоления стрессовых ситуаций. Участники исследования оценивают частоту использования представленных действий, опираясь на свой личный опыт и поведенческие предпочтения [18].

Применение данной методики предоставляет исследователю возможность количественно определить, какие подходы к совладанию со стрессом наиболее характерны для педагогов. Анализ полученных данных позволяет установить взаимосвязь между выбранными стратегиями и уровнем стресса, а также выявить влияние этих стратегий на степень

эмоционального выгорания. Такой подход способствует не только более глубокому пониманию специфики стрессовых реакций, но и разработке рекомендаций для повышения устойчивости к профессиональным нагрузкам.

– Шкала депрессии, тревоги и стресса (Depression Anxiety Stress Scales, DASS-21).

Цель – оценка выраженности негативных эмоциональных состояний у педагогов, испытывающих стресс. Методика «Шкала депрессии, тревоги и стресса (DASS-21)» представляет собой инструмент, направленный на одновременное измерение трех ключевых аспектов эмоционального состояния – депрессии, тревоги и стресса. Этот подход обеспечивает всесторонний анализ психологического состояния участников, позволяя получить целостное представление о степени выраженности каждого из указанных компонентов. Результаты применения методики позволяют выявить потенциальные риски для психического здоровья педагогов и разработать меры по улучшению их эмоционального благополучия [23].

Диагностический материал методики состоит из 21 утверждения, которые разделены на три подшкалы. Каждая подшкала предназначена для оценки одного из аспектов эмоционального состояния. Утверждения, входящие в состав опросника, направлены на анализ субъективного восприятия участниками своего состояния, что позволяет точно определить уровень депрессии, тревоги и стресса.

Использование DASS-21 предоставляет исследователю возможность не только выделить группы педагогов с высоким уровнем риска, но и предложить индивидуализированные меры для снижения негативного влияния стресса, тревожности и депрессивных состояний. Такой комплексный подход способствует повышению психоэмоциональной устойчивости и эффективности профессиональной деятельности.

– Шкала восприятия стресса (Perceived Stress Scale, PSS).

Цель – измерение субъективного восприятия уровня стресса у педагогов. Методика предназначена для оценки уровня перегруженности

участников, их способности сохранять контроль в стрессовых ситуациях и уверенности в собственной эффективности при преодолении возникающих трудностей. Указанный подход, сосредоточенный на анализе субъективных переживаний, позволяет определить индивидуальные особенности восприятия стресса, что особенно актуально для изучения эмоциональной устойчивости педагогов в профессиональной деятельности и в повседневной жизни.

Диагностический инструмент, представленный в виде «Шкалы восприятия стресса (PSS)», включает десять утверждений, с помощью которых измеряется степень субъективного стресса, испытываемого испытуемыми. Шкала ориентирована на изучение аспектов контролируемости и перегруженности в условиях стресса, а также на выявление способности участников справляться с эмоциями и ситуациями, возникающими в их окружении [25].

Использование данного диагностического материала дает возможность, количественно измерить уровень субъективного стресса, а также понять, насколько испытуемые ощущают себя способными справляться с факторами стресса. Это позволяет исследователям глубже анализировать индивидуальные реакции участников на стрессовые ситуации и разрабатывать обоснованные рекомендации по управлению эмоциональными нагрузками.

В исследовании участвовали 40 педагогов, представлявших среднее образование и профессиональное. Выборка включала специалистов с различным профессиональным опытом, возрастными характеристиками и степенью рабочей нагрузки. Такое разнообразие среди респондентов обеспечило получение объективных данных, которые легли в основу последующего анализа.

2.2 Анализ результатов исследования

На следующем этапе исследования была организована и проведена психодиагностика педагогов. Подбор диагностических методик осуществлялся с учетом поставленных целей, а также с акцентом на их валидность и пригодность для выявления уровня стресса, эмоционального выгорания и механизмов преодоления трудностей. В ходе работы осуществлялись сбор, обработка, анализ и интерпретация полученных данных.

Для реализации процесса диагностики была сформирована группа из 40 педагогов, участие в которой базировалось на добровольном согласии респондентов. Для удобства участников был разработан недельный график применения психодиагностических инструментов. Испытуемые получили раздаточные материалы в виде распечатанных бланков диагностических методик либо ссылок на Google Forms, что позволяло принять участие в исследовании в дистанционном формате. Кроме того, чтобы обеспечить участие всех респондентов, проводилось регулярное напоминание о необходимости прохождения заданных методик.

Каждому участнику была предоставлена полная информация о целях исследования, после чего получено их информированное согласие. На всех этапах была гарантирована конфиденциальность собранных данных, что обеспечивало этическую сторону исследования.

В рамках диагностики был проведен сбор данных, их последующая обработка и интерпретация. Исследование включало анализ уровня эмоционального выгорания, стресса, тревоги и стратегий преодоления трудностей у педагогов. Применялись математико-статистические методы и корреляционный анализ, что позволило выявить ключевые тенденции и взаимосвязи.

Результаты исследования продемонстрировали высокий уровень эмоционального истощения, и деперсонализации у значительной части

респондентов. Уровень стресса и тревожности оказался умеренным, однако выявлены случаи, когда педагоги чаще использовали неадаптивные стратегии преодоления, что усугубляло их стрессовое состояние.

На первом этапе исследования применялась методика «Шкала психологического стресса (PSM-25)», которая позволила оценить уровень стресса среди респондентов. Анализ полученных данных показал, что большинство педагогов характеризуется низким уровнем стресса. Эти педагоги редко испытывают физическое или эмоциональное напряжение, что позволяет говорить об их устойчивости к стрессовым факторам.

Средний уровень стресса был зафиксирован у 15% респондентов. У этой группы педагогов периодически возникают стрессовые состояния, однако они не носят постоянного характера. Лишь 5% участников исследования показали высокий уровень стресса, что указывает на их высокую восприимчивость к стрессовым факторам. Эти педагоги нуждаются в дополнительной психологической поддержке и разработке индивидуальных рекомендаций для снижения эмоционального напряжения. Данные результаты отражены на рисунке 9.

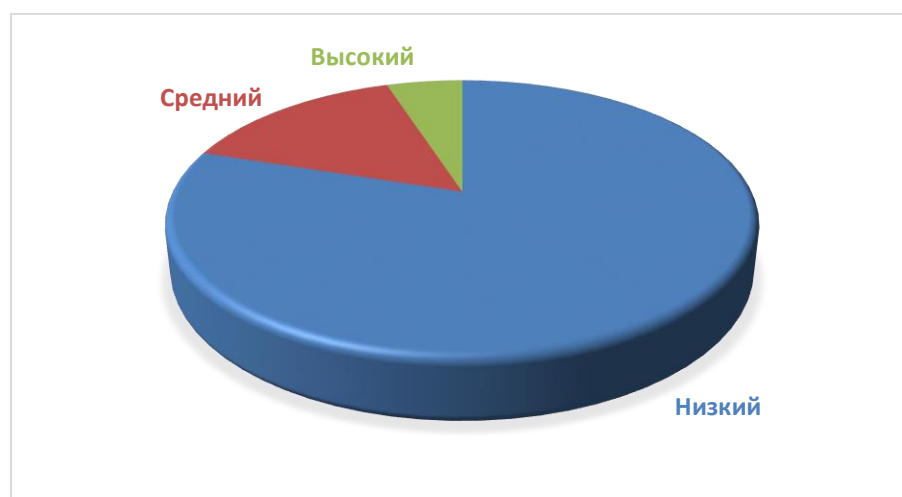


Рисунок 9 – Распределение стресса среди педагогов

Результаты данного этапа исследования подчеркивают важность продолжения работы с педагогами, направленной на укрепление их психологической устойчивости, повышение уверенности в профессиональной деятельности и снижение уровня стресса.

Таким образом, большинство педагогов демонстрируют стабильное эмоциональное состояние с низким уровнем стресса.

На следующем этапе исследования, провели анализ копинг-стратегий, применяемых педагогами в стрессовых ситуациях. Для этого использовалась методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (CISS)», которая позволила выявить преобладающие подходы участников к управлению стрессом.

Результаты по шкале решения проблем и задач (ПОК) показали, что 50% педагогов активно используют проблемно-ориентированные стратегии. Эти участники исследования демонстрируют способность эффективно справляться с трудностями, предпочитая активный поиск решений. Средний уровень использования данных стратегий был выявлен у 35% респондентов. Они также применяют проблемно-ориентированные подходы, однако не всегда делают это последовательно или эффективно. Низкий уровень по данной шкале наблюдается у 15% участников. Это может свидетельствовать о трудностях в управлении проблемами либо о склонности избегать, их решения. Результаты отражены на рисунке 10.

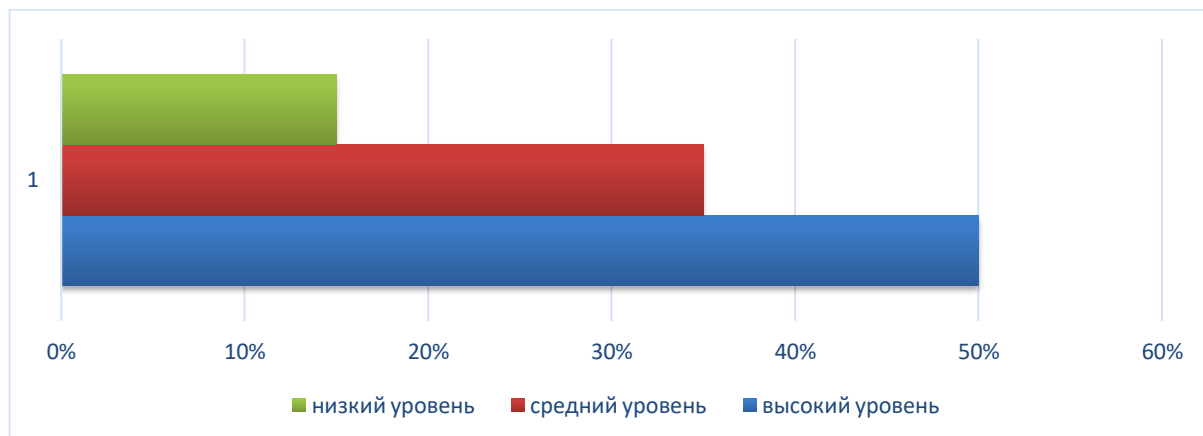


Рисунок 10 – Распределение по шкале решения задач и проблем (ПОК)

Эмоционально-ориентированные стратегии (ЭОК) демонстрируют значительную вариативность среди респондентов. Так, 42% педагогов активно используют такие стратегии, уделяя основное внимание своим эмоциональным переживаниям, а не поиску решений возникающих проблем. Это указывает на высокий уровень эмоционального напряжения, характерного для данной группы. Наибольшую долю составляют участники с умеренным уровнем применения ЭОК, что отмечено у 50% педагогов. Эти респонденты предпочитают сбалансированный подход к управлению эмоциями, который позволяет избегать избыточного эмоционального реагирования.

Меньшая доля, составляющая 8% педагогов, демонстрирует низкий уровень использования эмоциональных стратегий. Эти респонденты реже обращаются к ЭОК, отдавая предпочтение другим способам преодоления стрессовых ситуаций. Результаты отражены на рисунке 11.

Полученные результаты подчеркивают необходимость внимания к группе педагогов с высоким уровнем эмоционального реагирования, так как их подход может усиливать стрессовое состояние.

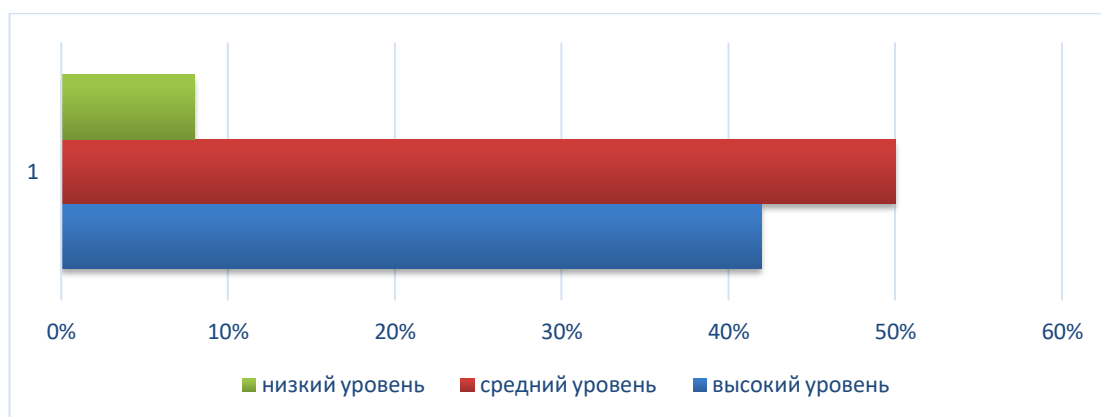


Рисунок 11 – Распределение по шкале Эмоционально-ориентированные стратегии (ЭОК)

Анализ по шкале избегания (КОИ) выявил, что 32% педагогов склонны использовать избегание как способ преодоления стресса. Эти участники чаще откладывают решение проблем, что может приводить к их накоплению и ухудшению ситуации в дальнейшем. Средний уровень избегания показали 55% респондентов. Такая стратегия свидетельствует о периодическом обращении к избеганию, однако оно не становится для них доминирующим методом реагирования на стресс.

Низкий уровень избегания продемонстрировали 13% педагогов. Эти участники редко прибегают к таким стратегиям, предпочитая более конструктивные подходы к управлению стрессовыми факторами. Результаты отражены на рисунке 12.

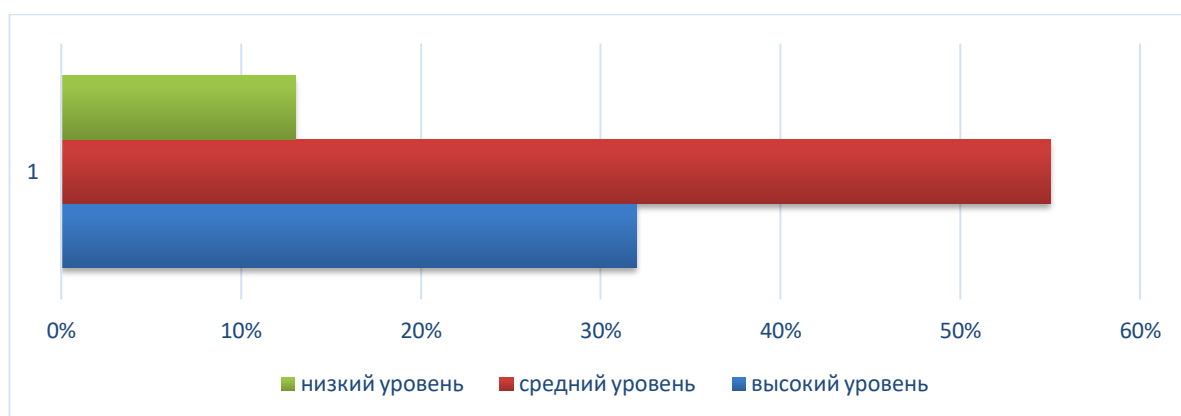


Рисунок 12 – Распределение по шкале избегания (КОИ)

По субшкале «Отвлечение» 35% педагогов активно используют эту стратегию для снятия стресса. Это включает в себя такие действия, как занятия спортом, хобби или другие отвлекающие активности, которые помогают снизить эмоциональное напряжение. Умеренный уровень применения стратегии отвлечения показали 55% респондентов, что говорит о частичном, но нерегулярном обращении к подобным способам управления стрессом. Лишь 10% участников редко используют отвлечение как метод преодоления трудностей.

Социальное отвлечение, как еще одна копинг-стратегия, также имеет различный уровень использования среди педагогов. Четверть респондентов (25%) часто прибегают к социальным взаимодействиям для снижения стресса. Это может включать общение с коллегами, друзьями или близкими. Умеренное применение данной стратегии отмечено у 58% педагогов, которые обращаются к социальным контактам для преодоления трудностей, но без явного приоритета. Редко используют социальное отвлечение 17% респондентов, что указывает на их склонность справляться со стрессом самостоятельно.

На следующем этапе исследования применялась методика «Шкала депрессии, тревоги и стресса (DASS-21)».

Среднее значение по шкале депрессии составило 9,88, что близко к верхней границе нормального уровня. Это свидетельствует о том, что большинство педагогов имеют нормальный или легкий уровень депрессии, однако часть из них находится в группе риска. По шкале тревоги среднее значение составило 9 баллов, что соответствует легкой тревоге. Это указывает на умеренное беспокойство, которое, хотя и не достигает критических значений, все же требует внимания. Шкала стресса показала среднее значение 9,85, что указывает на средний уровень стресса. Это демонстрирует, что педагоги регулярно сталкиваются со стрессовыми ситуациями, но в целом способны справляться с ними.

На основе собранных данных был проведен корреляционный анализ с использованием коэффициента корреляции Пирсона. Целью анализа стало выявление взаимосвязей между депрессией, тревогой и стрессом. Было важно определить, как эти показатели влияют друг на друга и существуют ли между ними статистически значимые связи. Результаты анализа могут помочь в разработке стратегий для более точного управления эмоциональным состоянием педагогов.

Проведенный корреляционный анализ выявил положительную корреляцию между уровнем депрессии и стрессом ($r=0.32$). Это указывает на то, что с увеличением уровня депрессии у педагогов наблюдается рост уровня стресса. Педагоги, испытывающие значительное эмоциональное и физическое напряжение, чаще проявляют симптомы депрессивных состояний.

Между тревогой и стрессом также была выявлена положительная корреляция ($r=0.38$), что свидетельствует о том, что тревожные состояния педагогов тесно связаны с повышенным уровнем стресса. Педагоги с повышенной тревожностью сильнее реагируют на стрессовые ситуации, что приводит к эмоциональным перегрузкам и более выраженному стрессовому восприятию.

Интересной особенностью стала слабая отрицательная корреляция между тревогой и депрессией ($r=-0.23$), что указывает на отсутствие прямой взаимосвязи между этими состояниями у части респондентов. Это может означать, что у некоторых педагогов тревога не перерастает в депрессию, а депрессивные состояния не всегда сопровождаются тревожностью. Такой результат может быть связан с индивидуальными особенностями восприятия и реакций на стрессовые факторы.

Дополнительное исследование с использованием методики «Шкала восприятия стресса (Perceived Stress Scale, PSS)» показало, что среднее значение уровня стресса среди педагогов составило 19,78%, что относится к категории умеренного уровня. Это свидетельствует о том, что, несмотря на

регулярные стрессовые ситуации, общее восприятие стресса у педагогов находится в пределах нормы. Подобный уровень можно считать типичным для образовательной среды.

Распределение участников по уровням стресса показало, что 75% педагогов находятся на умеренном уровне. Это подтверждает, что большинство педагогов успешно справляются с профессиональными нагрузками, хотя их деятельность сопровождается определенными трудностями. У 20% респондентов зафиксирован высокий уровень стресса, что вызывает обеспокоенность. Эта группа педагогов требует особого внимания, включая меры по снижению уровня стресса и поддержанию их психоэмоционального здоровья. Лишь 5% участников продемонстрировали низкий уровень стресса, что может свидетельствовать о высоких адаптивных способностях и использовании эффективных стратегий управления стрессом. Полученные результаты отражены на рисунке 13.

Эти результаты подчеркивают необходимость разработки программ психологической поддержки для педагогов с высоким уровнем стресса, а также внедрения практик, направленных на повышение устойчивости к профессиональным нагрузкам.

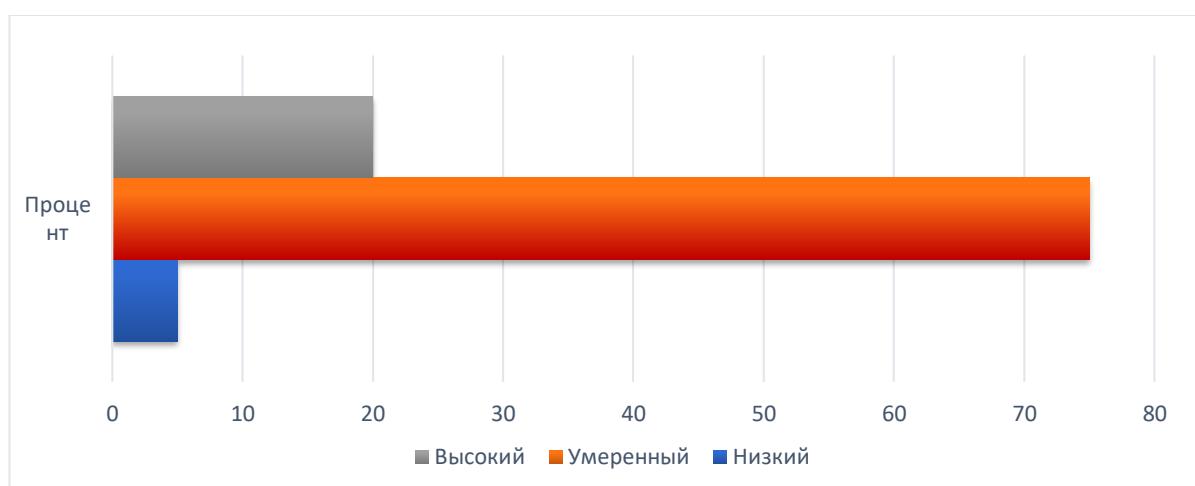


Рисунок 13 – Распределение по шкале «Шкала восприятия стресса (Perceived Stress Scale, PSS)»

Эти результаты подчеркивают необходимость разработки программ психологической поддержки для педагогов с высоким уровнем стресса, а также внедрения практик, направленных на повышение устойчивости к профессиональным нагрузкам.

Для уточнения картины было принято решение провести дополнительный корреляционный анализ, включающий данные шкал «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (CISS)» и «Шкала восприятия стресса (Perceived Stress Scale, PSS)». В ходе исследования оценивались различные виды копинг-стратегий – проблемно-ориентированное поведение, эмоционально-ориентированное поведение, избегающее поведение, действия, направленные на отвлечение внимания, а также копинг, связанный с социальным взаимодействием и отражены в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты корреляционного анализа исследования «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях, CISS» и «Шкала восприятия стресса (Perceived Stress Scale, PSS)»

Показатель	Коэффициент корреляции
Результат PSS и Копинг 1	-0,095
Результат PSS и Копинг 2	-0,079
Результат PSS и Копинг 3	-0,144
Результат PSS и Копинг 4	0,123
Результат PSS и Копинг 5	-0,263

На основании полученных данных сформулированы следующие выводы. Корреляционный анализ показал, что коэффициент взаимосвязи между копинг-стратегией 1 и уровнем воспринимаемого стресса составил -0,095. Данный показатель демонстрирует слабую отрицательную корреляцию, что свидетельствует о незначительной связи между копинг-поведением, направленным на решение задач, и уменьшением уровня стресса.

Копинг-стратегия 2, характеризуемая, эмоциональными реакциями на стрессовые ситуации, продемонстрировала коэффициент корреляции $-0,079$. Эта слабая отрицательная зависимость указывает на минимальную взаимосвязь между данным типом поведения и уровнем стресса.

Копинг-стратегия 3, основанная, на избегании, показала коэффициент корреляции $-0,144$. Этот результат также свидетельствует о слабой отрицательной корреляции, которая отражает незначительное снижение уровня стресса при использовании стратегии избегания стрессовых ситуаций.

Для копинг-стратегии 4, включающей действия, направленные на отвлечение внимания, был зафиксирован коэффициент корреляции $0,123$. Хотя связь остается слабой, она является положительной, что указывает на некоторое увеличение уровня стресса при применении данной стратегии.

Наиболее выраженная отрицательная корреляция была выявлена для копинг-стратегии 5, связанной с социальным взаимодействием. Коэффициент корреляции составил $-0,263$, что демонстрирует наиболее значительное снижение уровня стресса при использовании стратегии, основанной на поиске социальной поддержки. Эти данные подтверждают, что наличие социальной поддержки оказывает существенное влияние на уменьшение воспринимаемого стресса.

Наибольшая отрицательная корреляция была выявлена между уровнем стресса и социальной поддержкой, что подчеркивает значимость этой стратегии в снижении стресса. Полученные данные указывают на положительное влияние социальной поддержки на уменьшение уровня стресса.

2.3 Практические рекомендации по результатам исследования

Профессиональная деятельность педагога относится к числу наиболее сложных, в эмоциональном аспекте, что обусловлено значительной психической нагрузкой, а также регулярным взаимодействием с учениками, коллегами и руководством. В связи с этим особую значимость приобретает поиск и внедрение действенных подходов к снижению уровня стресса и поддержанию эмоциональной стабильности.

Факторы, связанные с условиями труда, занимают первое место среди причин стресса, требующих анализа и работы. Перегруженность заданиями, нехватка личного времени и необходимость выполнения функций, выходящих за рамки профессиональных обязанностей, оказывают значительное негативное воздействие. В качестве одного из решений предложено рациональное планирование рабочего времени и использование систем стимулирования и мотивации педагогического состава. Такая организация способствует оптимизации нагрузки и уменьшению времени, затрачиваемого на вспомогательные задачи, что приводит к снижению уровня напряженности.

Личные качества педагога также представляют собой значимый источник стресса. Например, страх перед административным руководством, чрезмерная ответственность за результаты работы и повышенная возбудимость могут негативно отражаться на профессиональной деятельности. Для минимизации воздействия этих факторов рекомендуется использовать методы саморегуляции, направленные на восстановление эмоционального равновесия. Среди таких подходов выделяются техники контроля над собой, которые позволяют осознать собственное состояние и снизить его негативное влияние. Простой вопрос типа «Как выглядит мое лицо?» помогает педагогу сознательно расслабить мышцы и справиться с внутренним напряжением.

Дыхательные упражнения оказываются действенным инструментом для борьбы со стрессом, особенно в моменты сильной эмоциональной нагрузки. Одним из предложенных методов является чередование глубокого вдоха, задержки дыхания и плавного выдоха, что способствует устранению напряженности в теле и нормализации работы мозга. Этот способ особенно полезен в перерывах между занятиями или при возникновении конфликтных ситуаций в рабочей среде.

Визуализация, как метод управления эмоциями, также заслуживает внимания. Она позволяет сосредоточиться на позитивных образах, отвлекая от факторов, провоцирующих стресс. Данный подход способствует сохранению спокойствия и повышению устойчивости в трудных обстоятельствах, что помогает педагогу сохранять профессионализм и уверенность в своих действиях.

Особое значение необходимо придать группе факторов, связанных с межличностными коммуникациями, к которым относятся сложные отношения с коллегами и руководством. Для минимизации их влияния рекомендуется проводить коллективные мероприятия, направленные на сплочение сотрудников. Организация тренингов и совместных событий позволяет укрепить связи внутри коллектива и снизить уровень эмоционального напряжения.

Конфликты с учениками и их родителями представляют собой дополнительный источник стресса, с которым педагоги сталкиваются на регулярной основе. В подобных ситуациях важно работать над развитием уверенности в своих силах и применять стратегии саморегуляции, чтобы предотвратить развитие эмоционального истощения. Методы, нацеленные на долгосрочный результат, включают приемы, помогающие эффективно справляться с внутренними переживаниями. Например, физическая активность, включая упражнения, или использование метода «пустого стула» служат действенными способами для высвобождения негативных эмоций.

Эти техники помогают восстановить внутренний баланс и снизить уровень напряжения.

Для устранения глубинных причин стресса рекомендуется прибегать к методам когнитивно-поведенческой терапии. Они направлены на изменение негативных установок и автоматических мыслей, которые усиливают восприятие стрессовых ситуаций. Такой подход позволяет педагогам не только преодолевать текущие трудности, но и предотвращать накопление негативных эмоций, что значительно снижает вероятность профессионального выгорания.

Работа с тревожностью является еще одним важным направлением в борьбе со стрессом, так как педагоги часто испытывают высокий уровень тревоги из-за возросших требований к их деятельности. Для уменьшения тревожности предлагаются такие подходы, как арт-терапия, занятия музыкой или танцами, которые способствуют выражению накопившихся эмоций и поиску внутреннего равновесия. Эти методы дают возможность снять напряжение и восстановить силы.

Улучшению межличностных отношений на рабочем месте способствует организация коммуникативных тренингов. Такие мероприятия помогают педагогам развивать навыки конструктивного общения, что снижает вероятность возникновения конфликтных ситуаций с коллегами или учащимися. Улучшение навыков коммуникации способствует формированию более комфортной психологической атмосферы в коллективе, что является одним из профилактических мер против стресса.

Одним из ключевых моментов в преодолении стресса остается формирование позитивного мышления и рациональное использование эмоциональных ресурсов. Педагогам рекомендуется избегать длительного анализа отрицательных событий и концентрироваться на положительных аспектах своей работы, включая достижения и успехи. Этот подход способствует укреплению эмоциональной устойчивости и помогает предотвратить выгорание.

Предложенные методы саморегуляции и способы преодоления стресса обеспечивают снижение влияния стрессогенных факторов на профессиональную деятельность педагогов. Их применение способствует улучшению эмоционального благополучия и повышению продуктивности, что в целом положительно отражается на качестве образовательного процесса.

Выводы по второй главе

Результаты эмпирического исследования подтвердили наличие значимой корреляции между уровнем стресса и психологическим состоянием педагогов. При повышении уровня стресса наблюдается ухудшение психологического благополучия, выраженное в проявлениях эмоционального выгорания, усилении тревожности и снижении самооценки.

Негативное влияние стресса распространяется и на профессиональную деятельность педагогов. Исследуемые с высоким уровнем стресса демонстрировали снижение мотивации к профессиональной деятельности, усиление деперсонализации и ухудшение качества взаимодействия с коллегами и учениками. Эти факторы существенно отражаются на эффективности образовательного процесса.

Анализ результатов выявил, что педагоги с длительным стажем работы чаще сталкиваются с эмоциональным выгоранием и высоким уровнем стресса. Причиной становится накопление профессиональных трудностей и эмоциональных нагрузок, что постепенно снижает их психологическую устойчивость. Молодые специалисты, напротив, реже испытывают признаки выгорания, так как характеризуются более высокой мотивацией и готовностью к преодолению новых профессиональных задач.

Социальная поддержка играет важную роль в снижении уровня стресса среди педагогов. Те, кто получал помощь от коллег, руководителей и членов семьи, справлялись с профессиональными вызовами более успешно,

демонстрируя лучшие показатели психологического здоровья. Укрепленные социальные связи способствуют снижению тревожности и уменьшают вероятность возникновения выгорания.

Исследование также выявило различие в стратегиях совладания со стрессом. Наиболее результативными оказались проблемно-ориентированные подходы, направленные на активное решение проблем и поиск выходов из сложных ситуаций. Педагоги, применяющие такие стратегии, испытывали меньше негативных последствий стресса. Напротив, использование эмоционально-ориентированных стратегий, таких как избегание или отстранение, усиливало стресс и увеличивало вероятность выгорания.

На основе полученных данных сформулированы практические рекомендации для педагогов и образовательных учреждений. Ключевыми мерами являются внедрение программ психологической поддержки, обучение педагогов навыкам управления эмоциями и методам саморегуляции, а также создание благоприятной рабочей среды. Эти действия направлены на снижение уровня стресса, предотвращение эмоционального выгорания и повышение общего психологического благополучия педагогов.

Заключение

Заключение сформировано на основе углублённого анализа взаимосвязи между уровнем стрессовых воздействий и состоянием психологического здоровья педагогов, работающих в колледже. Проведённое исследование позволило более полно раскрыть, каким образом профессиональные стрессоры оказывают влияние на эмоциональное и психическое благополучие педагогов, включая их способность эффективно справляться с профессиональными обязанностями.

Исходной целью исследования стало изучение взаимосвязи между уровнем стресса и психологическим состоянием педагогов. Также была проанализирована природа воздействия различных стрессовых факторов и их связь с развитием тревожности, депрессии, эмоционального выгорания и снижением самооценки. На основе анализа теоретических материалов и эмпирических данных подтвердилось, что педагоги, находящиеся под воздействием значительных стрессовых нагрузок, чаще сталкиваются с эмоциональными и психическими трудностями, что негативно отражается как на их профессиональной деятельности, так и на общем уровне удовлетворённости жизнью.

Обнаружено, что повышенный уровень стресса отрицательно сказывается на психологическом здоровье педагогов. В условиях постоянного эмоционального напряжения и профессиональной перегрузки отмечается рост тревожности, которая приводит к ухудшению организации рабочего процесса. Это выражается в снижении эффективности выполнения обязанностей, утрате интереса к профессии, проявлениях эмоционального выгорания и ухудшении качества взаимодействия с коллегами и учениками. На основе этих данных сделан вывод о прямом влиянии уровня стресса на эмоциональное состояние педагогов, что усиливает их внутренний дискомфорт и затрудняет адаптацию в профессиональной среде.

Дополнительно установлено, что длительное воздействие стрессовых факторов провоцирует развитие депрессивных состояний. У педагогов, подвергающихся постоянному стрессу, проявляются такие симптомы, как хроническая усталость, апатия и нежелание выполнять профессиональные функции. Эти проявления становятся более выраженными при отсутствии навыков управления стрессом. Исследование подчёркивает, что отсутствие саморегуляции и социальной поддержки значительно увеличивает вероятность депрессивных проявлений, что подчёркивает важность применения эффективных стратегий преодоления стрессовых ситуаций.

Среди ключевых аспектов исследования выделена роль конструктивных копинг-стратегий, способствующих компенсации негативных эффектов стресса. Установлено, что педагоги, использующие подходы, направленные на активное решение проблем, поиск поддержки у коллег или самоконтроль, демонстрируют более высокую устойчивость к профессиональным вызовам и сохраняют эмоциональное равновесие. В противоположность этому, применение деструктивных стратегий, таких как избегание, чрезмерная концентрация на работе или эмоциональное дистанцирование, способствует усилению психоэмоциональных трудностей.

Наконец, выявлен значительный эффект недостатка организационной и социальной поддержки на рабочем месте как фактора, усиливающего стресс. Педагоги, не ощущающие должного взаимодействия и поддержки со стороны руководства и коллег, чаще сталкиваются с трудностями управления стрессом. В таких случаях растёт чувство изоляции и беспомощности, что усиливает проявления эмоционального выгорания. Результаты исследования подчёркивают, что наличие благоприятного рабочего климата, характеризующегося поддержкой и признанием заслуг педагогов, способствует снижению уровня стресса и улучшению их психологического состояния.

Практическая ценность проведённого исследования заключается в создании рекомендаций, направленных на снижение уровня стресса среди

педагогов и предотвращение профессионального выгорания. Основываясь на результатах работы, предложено внедрение программ психологической поддержки и обучения навыкам саморегуляции. Эти программы должны способствовать повышению устойчивости педагогов к стрессу через обучение управления эмоциональным состоянием и навыков контроля в сложных ситуациях. В рамках таких программ целесообразно организовать тренинги, направленные на развитие навыков самообладания и эмоциональной стабильности. Одновременно акцент сделан на необходимость укрепления социальной поддержки педагогов путём создания групп взаимопомощи и усиления внутриколлективного взаимодействия.

На основании данных исследования предложено улучшение организационных условий труда педагогов. Важными мерами являются снижение профессиональной нагрузки, рациональное перераспределение обязанностей и использование гибких режимов работы. Эти изменения способствуют уменьшению физического и эмоционального напряжения, что, в свою очередь, повышает мотивацию педагогов и их удовлетворённость выполнением профессиональных задач. Предлагается также пересмотреть подходы к оценке работы педагогов, с акцентом на систему стимулирования, что позитивно отразится на их эмоциональном состоянии и профессиональной активности.

Результаты исследования могут служить основой для разработки мероприятий, направленных на предотвращение депрессивных состояний у педагогов. Среди таких мер выделяется оказание психологической помощи педагогам, испытывающим симптомы эмоционального выгорания. Для этого рекомендуется проведение индивидуальных консультаций, организация обучающих курсов для повышения устойчивости к стрессу и эмоциональной грамотности. Также важно улучшение условий труда, включая создание благоприятной атмосферы на рабочем месте и предоставление педагогам инструментов для эффективного управления стрессом.

Таким образом, цели и задачи исследования были выполнены, а комплексный анализ воздействия стресса на психологическое состояние педагогов позволил выявить ключевые факторы, способствующие развитию стрессовых состояний. Также были определены наиболее эффективные стратегии их преодоления и профилактики профессионального выгорания. Исследование подтвердило гипотезу о значительном влиянии стресса на психологическое благополучие педагогов, а также о зависимости последствий стресса от выбранных копинг-стратегий и качества организационной поддержки.

В заключение подчёркивается необходимость системного подхода к решению проблемы профессионального стресса педагогов. Гармоничное сочетание улучшения условий труда с развитием личных ресурсов педагогов создаёт основу для эффективного преодоления стрессовых ситуаций. Только в таких условиях, возможно обеспечить сохранение психологического здоровья и профессиональной устойчивости педагогов.

В итоге, данное исследование внесло существенный вклад в понимание проблем профессионального стресса педагогов, предложив практические рекомендации для их решения. Полученные данные могут быть использованы для дальнейших исследований в этой области и разработки программ психологической поддержки, направленных на профилактику эмоционального выгорания педагогов в образовательных учреждениях.

Список используемой литературы

1. Акежева А. И. Эмоциональный стресс и пути выхода из деструктивного состояния // Традиции и инновации в психологии и социальной работе: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции. Карачаевск.2020.Карачаево-Черкесский государственный университет им. У.Д. Алиева. 2020. С. 7-14. EDN SHNOIJ.
2. Алдакова З. А. Психологические факторы, влияющие на возникновения стресса // Вопросы науки и образования. 2021. №8 (133). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-factory-vliyayuschie-na-vozniknoveniya-stressa> (дата обращения: 17.09.2024).
3. Андреева И. А. Стрессовые ситуации и методы снятия стресса // Психология личностного взаимодействия в современном обществе: семейные традиции и инновации: Сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Армавир.2024 года. Чебоксары. «Издательский дом «Среда», 2024. С. 172-177. EDN ZOHLQU.
4. Анищенко Е. Б., Транковская Л. В., Важенина А. А., Тарасенко Г. А., Ковальчук В. К. Особенности условий труда и состояния здоровья работников педагогического профиля пожилого возраста (обзор литературы) // ТМЖ. 2022.№3(89).URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-usloviy-truda-i-sostoyaniya-zdorovya-rabotnikov-pedagogicheskogo-profilya-pozhilogo-vozrasta-obzor-literatury> (дата обращения: 27.06.2024).
5. Артемьева Т. В. Исследование копинг-стратегий педагогов в профессиональной деятельности // Образование и саморазвитие. 2014. № 4 (42). С. 79-82.
6. Багнетова Е.А. Факторы профессионального стресса педагогов общеобразовательных школ // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. 2017. № 3(48). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/factory-professionalnogo-stressa-pedagogov-obscheobrazovatelnyh-shkol> (дата обращения: 18.09.2024).

7. Балык А. С. Макаренко И. П. Факторы стресса в профессиональной деятельности сотрудников дошкольной образовательной организации // Общество: социология, психология, педагогика. 2019. № 11. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/factory-stressa-v-professionalnoy-deyatelnosti-sotrudnikov-doshkolnoy-obrazovatelnoy-organizatsii> (дата обращения: 17.09.2024).

8. Безуглая Т. И. Становление проблемы психологического здоровья // Научно-методический электронный журнал «Калининградский вестник образования». 2020. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stanovlenie-problemy-psihologicheskogo-zdorovya> (дата обращения: 17.09.2024).

9. Безуглая Т. И. Психологическое здоровье как психолого-педагогическая проблема // Евразийский Союз Ученых. 2020. № 3-4 (72). <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-zdorovie-kak-psihologo-pedagogicheskaya-problema> (дата обращения 18.08.2024).

10. Бергис Т. А. Личностные ресурсы стрессоустойчивости в профессиональной деятельности педагога // International Journal of Medicine and Psychology. 2022. Т. 5, № 4. С. 58-66. EDN ZUUSIS.

11. Бергис Т. А., Кривуля Ю. С. Проблема профессионального стресса педагогов в условиях современной образовательной системы // КНЖ. 2020. № 1(30). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-professionalnogo-stressa-pedagogov-v-usloviyah-sovremennoy-obrazovatelnoy-sistemy> (дата обращения: 18.09.2024).

12. Болдырева Д. А. Факторы снижения психологического здоровья подростков // Наука и реальность. 2023. № 1(13). С. 82-88. <https://cyberleninka.ru/article/n/factory-snizheniya-psihologicheskogo-zdorovya-podrostkov>

13. Варданын Ю. В., Камаева Ж. М. Психологическая сущность личностных и профессиональных ресурсов преодоления стресса // Вестник Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы. 2023. S1(67). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-sushnost-lichnostnykh-i-professionalnykh-resursov-preодоления-stressa>

suschnost-lichnostnyh-i-professionalnyh-resursov-preodoleniya-stressa (дата обращения: 17.09.2024).

14. Варданын Ю. В., Парамонов А. А. Оптимизация стрессоустойчивости педагогов с формирующимся эмоциональным выгоранием // Мир науки. Педагогика и психология. 2019. №6. URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/optimizatsiya-stressoustoychivosti-pedagogov-s-formiruyuschimsya-emotsionalnym-vygoraniem> (дата обращения: 17.09.2024).

15. Васильева Т. Н., Федотова И. В., Некрасова М. М., Зуев А. В. Психопрофилактика негативного влияния профессиональных факторов на здоровье и работоспособность школьных учителей // Социальные аспекты здоровья населения. 2019. № 3 (67). С. 67-71.

16. Волкова Т. И., Таланцева В. К., Алтынова Н. В. Состояние здоровья и уровень профессионального выгорания у работников педагогической сферы. Проблемы современного педагогического образования. 2020. № 66(4). С. 49-52.

17. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания. СПб. : Питер, 2008. 156 с.

18. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. СПб. : Питер, 2009. 234 с.

19. Гуляева Н. В. Нейрохимия стресса: химия стресс-реактивности и чувствительности к стрессу // Нейрохимия. 2018. Т. 35, № 2. С. 111-114. DOI 10.7868/S1027813318020012. EDN URRXAM.

20. Гурьев М. Е. Социально-психологическая характеристика профессионального стресса в отечественной и зарубежной психологической литературе // Современные исследования в гуманитарных и естественнонаучных отраслях: сборник научных статей. Том Часть III. М. : «Перо», 2020. С. 57-67. EDN YQBCID.

21. Деланьян М. М. Взаимосвязь психологического состояния и здоровья человека // Национальные тенденции в современном образовании:

сборник статей III Всероссийской научно-практической конференции, в 5 Ч., Омск, 25 декабря 2020 года. Том Ч.2. Омск: Омская гуманитарная академия, 2021. С. 188-191. EDN UHVDRD.

22. Дубровина И. В. Психологическое здоровье личности как феномен // Гуманизация образования. 2022. №4. URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-zdorovie-lichnosti-kak-fenomen> (дата обращения: 17.09.2024).

23. Егорышев С. А. Эмоциональное выгорание учителей как фактор снижения эффективности их профессиональной деятельности // Вестник РУДН. Серия: Социология. 2023. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-vygoranie-uchiteley-kak-faktor-snizheniya-effektivnosti-ih-professionalnoy-deyatelnosti> (дата обращения: 18.09.2024).

24. Золотарева А. А. Психометрическая оценка русскоязычной версии шкалы депрессии, тревоги и стресса (DASS-21) // Психологический журнал, 2021. №5. С. 78-79.

25. Золотарева А. А. Психометрические свойства русскоязычной версии Шкалы воспринимаемого стресса (версии PSS-4, 10, 14) // Клиническая и специальная психология, 2023. № 1. С. 56-62.

26. Киселева А. А., Козлов В. В., Кузьмин М. Ю. Особенности связи копинг-стратегий и профессионального выгорания у педагогов с разным стажем // Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология. 2019. №.1 URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-svyazi-koping-strategiy-i-professionalnogo-vygoraniya-u-pedagogov-s-raznym-stazhem> (дата обращения: 18.09.2024).

27. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. М. : Наука, 1983. 234 с.

28. Козлов В. В. Интегративная психология: пути духовного поиска или освящение повседневности. М. : Психотерапия, 2007. 528 с.

29. Коломейцев Ю. А. Основные научные подходы к копинг-поведению (совладающему поведению) // Проблемы управления. 2022. № 1(5). С. 1-15.
30. Колосова Е. В. Феномен психологического здоровья // Страховские Чтения. 2019. № 27. С. 178-183. EDN VPOJLT.
31. Костин Е. Ю. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности педагогов дошкольного образовательного учреждения // Вестник Московского государственного гуманитарного университета им. М. А. Шолохова. Педагогика и психология. 2013. №2. С. 40-44.
32. Красникова О. В., Катунова В. В., Божкова Е. Д. Анализ проблемы сохранения и развития психологического здоровья педагога в Российских учебных организациях // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2021. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-problemy-sohraneniya-i-razvitiya-psihologicheskogo-zdorovya-pedagoga-v-rossiyskih-uchebnyh-organizatsiyah> (дата обращения: 17.09.2024).
33. Ларионова М. А. Психологическое здоровье педагога российской образовательной системы // Наука о человеке: гуманитарные исследования. 2017. С. 99-103.
34. Лебедева О. В. Структурный анализ феномена «психологическое здоровье» в контексте гуманистической психологии // Мир психологии. 2017. № 4(92). С. 238-245. EDN YNOLRM.
35. Маклаков А. Г. Общая психология. СПб. : Питер, 2012. 592 с.
36. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации. М. : Эксмо, 2005. 960 с.
37. Маркова А. К. Психология профессионализма. М. : Международный гуманитарный фонд «Знание», 2006. 312 с.
38. Марищук В. Л., Евдокимов В. И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб. : Издательский дом «Сентябрь», 2001. 260 с.

39. Маслова Т. М. К вопросу о психологическом здоровье студентов вуза // Вестник ПГУ им. Шолом-Алейхема. 2021. № 4(45). <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-psihologicheskom-zdorovie-studentov-vuza> (дата обращения 16.06.2024).

40. Мельникова М. Л. Психология стресса: теория и практика. Урал. гос. пед. ун-т; науч. ред. Л. А. Максимова. Екатеринбург: 2018. 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). ISBN 978-5-7186-1091-8.

41. Мерзлякова Д. Р. Особенности психологического здоровья педагогов с разным уровнем профессионального мастерства в условиях цифровой трансформации образовательного процесса // Психолого-педагогические исследования. 2022. Том 14. № 2. С. 48-63. DOI: 10.17759/psyedu.2022140204.

42. Михеева Ю. В., Петрова Л. А., Алексеева А. В. Основные изученные аспекты психического здоровья личности // Russian Journal of Education and Psychology. 2010. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-izuchennye-aspekty-psihicheskogo-zdorovya-lichnosti-2> (дата обращения: 17.09.2024).

43. Мокаева М. А. Психологическое здоровье педагога как условие его эффективной деятельности // Педагогическое образование в России. 2010. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-zdorovie-pedagoga-kak-uslovie-ego-effektivnoy-deyatelnosti> (дата обращения: 17.09.2024).

44. Нижегородцева Н. В., Сизова А. А. Совладающее поведение педагогов дошкольного образования с разным уровнем профессионального выгорания // Ярославский педагогический вестник. 2021. № 5(122). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovladayuschee-povedeniepedagogov-doshkolnogo-obrazovaniya-s-raznym-urovнем-professionalnogo-vygoraniya> (дата обращения: 18.09.2024).

45. Никифоров Г. С. Психология здоровья. СПб. : Речь, 2002. 256 с.

46. Пазухина С. В. Психолого-социальные причины профессионально-личностного выгорания современного школьного педагога // Концепт. 2022.

№12. URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-sotsialnye-prichiny-professionalno-lichnostnogo-vygoraniya-sovremennogo-shkolnogo-pedagoga>
(дата обращения: 18.09.2024).

47. Перышкова С. А. Проблема сохранения психологического здоровья педагога в современном обществе // Экологическая педагогика: проблемы и перспективы в свете развития технологий индустрии. 2017. № 4. С. 290-295.

48. Полина Ю. В., Кузьмина А. Е. Проблемы психологического здоровья в реалиях текущего времени // Universum: медицина и фармакология. 2023. № 2 (96). URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-psihologicheskogo-zdorovya-v-realiyah-tekuschego-vremeni> (дата обращения: 17.09.2024).

49. Савенышева С.С. Стрессоры повседневной жизни и семейное функционирование: анализ зарубежных исследований // Мир науки. Педагогика и психология. 2016. № 6. URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/stressory-povsednevnoy-zhizni-i-semeynoe-funktsionirovanie-analiz-zarubezhnyh-issledovaniy> (дата обращения: 17.09.2024).

50. Селье Г. Стресс без дистресса. М. : Просвещение, 1982. 290 с.

51. Сизова И. Ю. Взаимосвязь профессионального стресса и некоторых аспектов психологического здоровья на примере воспитателей // Вестник магистратуры. 2021. №7(118). RL:<https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-professionalnogo-stressa-i-nekotoryh-aspektov-psihologicheskogo-zdorovya-na-primere-vospitateley-doshkolnyh> (дата обращения: 18.09.2024).

52. Синкевич И. А., Тучкова Т. В. Профессиональный стресс педагогов и личностные ресурсы его преодоления // Проблемы современного педагогического образования. 2023. №78-2. С.89-103.

53. Скрипниченко Л. С. Особенности проявления синдрома эмоционального выгорания у педагогов, работающих в организациях общего и высшего образования // Общество: социология, психология, педагогика. 2019. № 11. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-proyavleniya>

sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-u-pedagogov-rabotayuschih-v-organizatsiyah-obschego-i-vysshego (дата обращения: 18.09.2024).

54. Сорокина Л. В., Попова О. А. Психологическое здоровье педагогов, факторы, его определяющие // Вестник российских университетов. Математика. 2012. №2. URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-zdorovie-pedagogov-factory-ego-opredelyayuschie> (дата обращения: 18.09.2024).

55. Терещенко Г.Ф. Устойчивость к стрессу как показатель профессионального здоровья педагога // Гаудеамус. 2018. №2 (36). С. 89-93.

56. Третьякова В. С., Мухлынина О. В. Управленческая деятельность по преодолению профессиональных деформаций педагогов колледжа // Профессиональное образование и рынок труда. 2019. № 1(36). С. 55-65.

57. Филоненко Е. В., Долгов А. А., Кауц Э. А., Селье Г. – «изобретатель» стресса, так и не смогший сам его преодолеть // БМИК. 2019. № 12. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/gans-selie-izobretatel-stressa-tak-i-ne-smogshiy-sam-ego-preodolet> (дата обращения: 17.09.2024).

58. Франкл В. Человек в поисках смысла. М. : Прогресс, 1990. 372 с.

59. Хадарцев А. А., Токарев А. Р., Трефилова И. Л. Профессиональный стресс у преподавателей (обзор литературы) // ВНМТ. 2019. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnyy-stress-u-prepodavateley-obzor-literatury> (дата обращения: 18.09.2024).

60. Черных С. С. Снижение стресса как путь к профессиональному здоровью педагогов // XXI век. Техносферная безопасность. 2023. №1. С 91-101.

61. Човдырова Г. С. Копинг-стратегии личности при адаптации к стрессу // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2021. Т. 26, № 1(84). С. 41-47. DOI 10.24412/1999-6241-2021-184-41-47. EDN XVNNLG.

62. Шамуратова Н. Н. Психологические основы здоровья // Психологическое здоровье населения как важный фактор обеспечения процветания общества: Материалы международной онлайн научной-

практической конференции, Екатеринбург-Фергана. 2020 года / Ферганский государственный университет кафедра психологии, Уральский государственный педагогический университет институт психологии, ответственные редакторы М. Б. Юлдашева, Л. А. Максимова, С. А. Водяха. Екатеринбург-Фергана: Уральский государственный педагогический университет, 2020. С. 21-24. EDN RWKJWQ.

63. Шогенов Б. Ю., Кумахова Д. Б. Влияние стресса на человека // Экономика и социум. 2020. №1(68). URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-stressa-na-cheloveka> (дата обращения: 17.09.2024).

64. Machinskaya Regina & Д.А, Фарбер & Kurgansky, Andrei & Lomakin, Dmitry & М.Н, Захарова & Korneev, Aleksei. 2023. Регуляция поведения и когнитивной деятельности в подростковом возрасте. Мозговые механизмы. М. : Изд-во Московского психолого-социального университета, 2023. 616 с.

65. Freud S. Beyond the Pleasure Principle. International Psychoanalytic Press. 1920. 234 с.

66. Jung C. G. The Archetypes and the Collective Unconscious. Princeton University Press. 1959. 345 с.

67. Maslow A. H. Motivation and Personality (2nd ed.). Harper & Row. 1970. 449 с.

68. Rogers C. R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Houghton Mifflin. 1960. 346 с.

69. Wong P. T. Effective management of life stress: The resource_congruence model // Stress Medicine. 1993. Vol. 9. P. 51-60.