**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ**

**ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**Государственное ОбЩЕобразовательное учреждение Луганской Народной Республики**

**“Артёмовская средняя школа №8 ”**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Отделение: Социально-гуманитарные науки и религиоведение.  Секция: психология |

**«ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА У СОВРЕМЕННОГО ПЕДАГОГА»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Работу выполнила:  Степанова София Сайфуловна  обучающаяся 11 класса  ГОУ ЛНР «Артемовская средняя школа № 8»  Научный руководитель:  Шовкопляс Инна Сергеевна  учитель английского языка, специалист первой квалификационной категории ГОУ ЛНР «Артемовская средняя школа № 8» |

2023-2024 уч. год

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| ВВЕДЕНИЕ………………………………………………………………………….. | 3 |
| РАЗДЕЛ 1.СТРЕСС КАК БИОЛОГИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КАТЕГОРИЯ ………………………………………………………………….…….. | 5 |
| 1.1. Понятие и основные характеристики стресса ………………………………. | 5 |
| 1.2. Влияние стресса на работоспособность человека……………………………. | 7 |
| 1.3. Основные признаки и причины возникновения стресса у педагогов……….. | 9 |
| РАЗДЕЛ 2. ОПЫТНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА ПО ПРОБЛЕМЕ СТРЕССА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СОВРЕМЕННОГО ПЕДАГОГА….. | 11 |
| 2.1. Изучение уровня стрессоустойчивости современного педагога……………. | 11 |
| 2.2 Разработка практических рекомендаций по профилактике стрессов ……… | 13 |
| ВЫВОДЫ…………………………………………………………………………… | 15 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ ………………………………. | 16 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ……………………………………………………………………… | 18 |

**ВВЕДЕНИЕ**

Стресс… Этот научный термин звучит теперь всюду – на работе и дома, в кругу друзей, в книгах и телепередачах. Жизнь состоит из ожидаемых или неожиданных событий. Они могут быть приятными или нет. Мы на них реагируем в зависимости от наших потребностей и от знания ситуации. Про стрессы говорят почти все, и, как правило, большинство людей считают, что причина стресса, это постоянные проблемы, а в том числе и проблемы со здоровьем. Правда мало кто задумывался: а все ли испытывают стресс?

Учитывая то, что ритм жизни сегодня становится все более интенсивным, всем нам приходится приспосабливаться к условиям существования на нашей тесной планете. Конечно, люди испытывали стресс всегда и нельзя говорить о том, что эта способность организма появилась недавно. Актуальность данной проблемы и сегодня неоспорима.

Ни для кого не секрет, что профессия педагога относится к разряду стрессогенных, требующих от него больших резервов самообладания и выдержки. Основными причинами развития стресса педагогов являются такие особенности содержания педагогической деятельности, как высокая значимость труда и личная ответственность за качество обучения, дефицит времени, разнообразие педагогических нагрузок, стремительное внедрение инновационных технологий, высокая концентрация коммуникативной активности (учитель-ученик, учитель-родитель, учитель-учитель, учитель-администрация, учитель-общественность). В связи с выше изложенным, считаем тему научного исследования «Профессиональный стресс и его профилактика у современного педагога» актуальной.

**Объект исследования –** стресс, какпроблема современного педагога.

**Предмет исследования -** уровень стрессоустойчивости педагогов ГОУ ЛНР «Артемовская средняя школа № 8».

**Цель исследования:** изучить уровень стрессоустойчивости педагогов и влияние стресса на их работоспособность.

В соответствии с целью научно-исследовательской работы были поставлены следующие **задачи:**

**-** изучить научную литературу по данной теме;

- провести анкетирование среди педагогов;

- составить рекомендации по профилактике стресса современного педагога на основе полученных данных.

В процессе работы для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования:** анализ литературы, метод опроса, изучение и анализ результатов.

**Место исследования:** ГОУ ЛНР « Артёмовская средняя школа № 8». В исследовании принимало участие 20 педагогов.

**РАЗДЕЛ 1.** **СТРЕСС КАК БИОЛОГИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КАТЕГОРИЯ**

* 1. **Понятие и основные характеристики стресса**

Впервые термин «стресс» в физиологию и психологию ввел Уолтер Кэннон в своих классических работах по универсальной реакции «бороться или бежать» [12].

Основоположником учения о стрессе является знаменитый исследователь, [канадский](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259A%25D0%25B0%25D0%25BD%25D0%25B0%25D0%25B4%25D0%25B0&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHJWmZtgFi73J4BhThmUawpQLHhSQ) физиолог Ганс Селье, который   в  [1936 году](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F1936_%25D0%25B3%25D0%25BE%25D0%25B4&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNFjP-achLbmXaqG0KMw1V6noBl_7w) опубликовал свою первую работу по общему адаптационному синдрому,  но длительное время избегал употребления термина «стресс», поскольку тот использовался во многом для обозначения «нервно-психического» напряжения (синдром «бороться или бежать») [9,с. 28].

Только в 1946 году Селье начал систематически использовать термин «стресс» для общего адаптационного напряжения. Впервые физиологический стресс описан Гансом Селье как общий адаптационный синдром. Термин «стресс» он начал использовать позднее. Люди с устойчивой психикой сравнительно быстро преодолевают фазу тревоги и «берут себя в свои руки». Психически неустойчивых охватывает волнение и они «сдаются» **[9, с. 67]**. Фаза сопротивления у них скоротечна, а порою даже и не выражена. Такие люди легко прекращают борьбу и психически истощаются. При встрече с препятствиями они часто оказываются совершенно сломленными. Однако и психически устойчивые люди при длительном воздействии на них неблагоприятных раздражителей не могут избежать разрушающих воздействий фазы истощения (рис. 1.1).

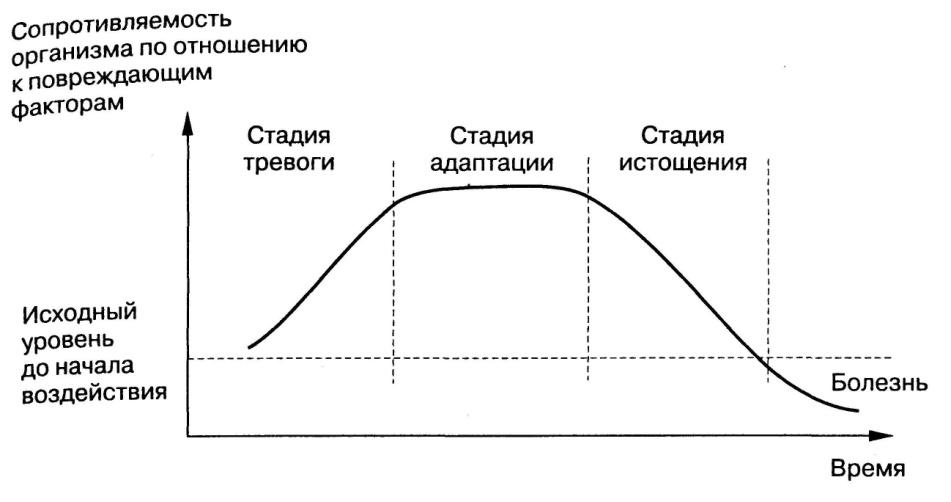
**

Рисунок 1.1. Стадии физиологического стресса, Ганс Селье [9]

Таким образом, под стрессом понимается общая совокупность приспособительно-защитных реакций организма на любое воздействие, порождающее физическую или психическую травму. Пугающее слово «стресс» в переводе с английского означает всего лишь «напряжение».

Согласно демографическим данным стресс на протяжении 30-35 лет в индустриальных странах мира уносит миллионы жизней. Стресс подразделяется на информационный и эмоциональный. Первый проявляется в ситуациях, когда человек не справляется с обрушивающимися на него потоками информации, второй возникает в ситуациях житейских или производственных неурядиц, угрозы, опасности, обиды, тревоги и т.д. [1,с. 32]

Психологические стрессы вызываются не каким-нибудь одним даже очень сильным раздражителем, а серией мелких постоянных, каждодневных волнений. Известный психолог А.Г. Караяни по этому поводу говорит: *«*Человека отправляют в сумасшедший дом не какие-то там чрезвычайные обстоятельства, а нескончаемая цепь мелких трагедий..., не смерть любимой, а порвавшийся шнурок, когда не остается времени, чтобы заменить его на новый*»* [4, с. 56]*.*

Стресс вызывает в организме определенные сдвиги, которые в зависимости от личностных отношений к внешним воздействиям, вызывают либо реакцию повышенной активности, либо пассивности или ухода в себя, что ведет к негативным изменениям в психике: люди опускают руки, признают свою обреченность, у некоторых вспыхивают суицидальные устремления.

Имеются данные о связи реакции на стресс с рядом личностных факторов, в зависимости от темперамента. Наиболее устойчивыми к воздействию стрессоров являются флегматики и сангвиники. Первые - в силу своей высокой эмоциональной устойчивости, уравновешенности, невысокой скорости реакции на воздействие внешних раздражителей: вторые - также из-за своей высокой эмоциональной устойчивости.

Велика вероятность подверженности стрессу у холериков. Это объясняется неуравновешенностью их нервных процессов и преобладанием процессов возбуждения над процессами торможения. Но они могут относительно легко избавиться от состояния нервно-психического напряжения за счет своей активной реакции на стрессогенное воздействие или выплеснув свои отрицательные эмоции на окружающих [7, с. 24].

Тяжелее всего стресс переживают меланхолики. Это обусловлено слабостью их нервной системы, особой ранимостью и быстрой утомляемостью. Люди с низкой самооценкой и высокой личностной тревожностью менее устойчивы к воздействию стресса.

Таким образом, стресс представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку.

* 1. **Влияние стресса на работоспособность человека**

Наличие стрессов в жизни человека не может не сказываться на его работе, которая сама, в свою очередь, может не только прямо, но и косвенно влиять на его частную жизнь. Эффективность и успешность профессиональной деятельности зависит от многих факторов, в том числе и от стрессогенных (являющихся причиной возникновения стресса). Было выявлено, что стресс может влиять на человека как отрицательно, так и положительно **[8, с. 39]**.

Стресс, положительно влияющий на человека, получил название **эустресса,** а влияющий отрицательно был назван **дистрессом [2,с. 46].**

В чем же заключается положительное действие стресса? Если действие стрессора непродолжительно и недостаточно интенсивно, то стресс может оказывать мобилизующее воздействие(эустресс), в результате чего наблюдается повышение эффективности и даже активизация деятельности. При эустрессе возрастает способность к концентрации, переключению и распределению внимания, улучшается память **[6, с. 114]***.*

При повторном воздействии стрессоров, имеющих схожий характер и не обладающих высокой интенсивностью, у людей может повышаться устойчивость к воздействию стресса (повышается стрессоустойчивость). Если же воздействие стрессора сильно или продолжительно, то ни о каком положительном влиянии стресса речи уже идти не может: он действует отрицательно на организм человека [2, с. 35].

Влияние стресса на работоспособность определяется, тем, каким образом организм реагирует на раздражитель. Так, если у человека развивается «хороший» стрессовый ответ – то работоспособность существенно повышается. Если же развивается «вредный» стрессовый ответ, то можно с уверенностью говорить о существенном снижении работоспособности и, даже, ряде соматических нарушений.

Действительно, проблема стресса на работе является достаточно распространенной и обусловлена преимущественно необходимостью поддержания концентрации внимания на высоком уровне, а также интенсивной работы мозга на протяжении всего рабочего дня. Причем, это довольно – таки актуально для большинства людей, вне зависимости от рода деятельности – будь то водитель, бухгалтер, кассир в большом гипермаркете, руководитель, врач или педагог **[12, с. 51]**.

Это связано с тем, что даже небольшая ошибка в их работе может стать для них в будущем серьезной головной болью. Однако, следует выделять «хороший» стресс на работе, который необходим для успешного выполнения возложенных обязанностей, и вредный, который чреват вредными последствиями для здоровья.

Таким образом, большое количество трудоспособного населения регулярно задаются одним и тем же вопросом, связанным с тем, как добиться снятия стресса и успокоить нервы и, таким образом, снизить количество негативных ощущений в своей жизни. Как правило, большинство из них ищут спокойствия дома, однако следует начинать с выявления проблем на работе.

**1.3. Основные признаки и причины возникновения стресса у педагогов**

Работа с людьми, а с детьми в особенности, отнимает много сил.

Уровень самоотдачи и самоконтроля столь высок, что психические ресурсы к следующему рабочему дню практически не восстанавливаются. Тревожность, депрессия, эмоциональное опустошение – вот цена ответственности, которую платит учитель.

  Рассмотрим основные признаки стресса, наиболее часто встречаемые у педагогов:

- **физические** (бессонница, боли в груди, в животе, в спине, головные боли, головокружение, тики, хроническая усталость, частые простуды и т. д.);

- **эмоциональные** (излишняя агрессивность, повышенная возбудимость, депрессия, импульсивное поведение, нарушения памяти и концентрации внимания, ночные кошмары, раздражительность и т. д.);

- **поведенческие** (постоянный поиск у себя различных заболеваний, потеря интереса к своему внешнему облику, притопывание ногой или постукивание пальцем, усиленное курение и т. д.) **[6, с. 75]**.

Многие из перечисленных состояний со временем усиливаются и могут привести к серьезным заболеваниям.

Что же может стать причиной возникновения стресса?

Исходя из личных наблюдений, причинами могут быть:

- слишком высокая ответственность.

- чувство перегруженности работой, переутомляемость;

- неправильное распределение времени, нехватка его для выполнения важных дел, спешка;

- повышение нагрузок в связи с нехваткой педагогических работников;

- недостаточная квалификация;

- неудовлетворенность своей работой;

- высокие требования к качеству профессиональной деятельности;

- конфликт с директором или коллегами;

- страх увольнения.

Психологический дискомфорт педагога негативно влияет на его здоровье – физическое, психическое, профессиональное. И, конечно, все это отражается на обучающихся.

Естественно, работа с людьми, а с детьми в особенности, отнимает много сил. Виной тому не только физиологические факторы, связанные с условиями труда (гиподинамия, повышенная нагрузка на зрительный, слуховой и голосовой аппараты и т. д.), а также психологические и организационные трудности: необходимость быть все время «в форме», невозможность выбора обучающихся, отсутствие эмоциональной разрядки, большое количество контактов в течение рабочего дня и др. **[1, с. 60]**

К тому же, каждый специалист на пути к профессионализму проходит ряд этапов (адаптации, самоактуализации и творческого преобразования). Каждый из этих этапов сопряжен с определенными проблемами профессионального становления педагогов. На этапе адаптации к профессии возникают, как правило, трудности методического, психологического или социального характера. Этап самоактуализации в профессии связан с кризисами компетентности, с состоянием дискомфорта, тревожности, страха перед решениями новых задач, несоответствием своего профессионального уровня уровню ожиданий окружающих.

Эмоциональные ресурсы человека, оказавшегося в такой ситуации, могут постепенно истощаться, и тогда организм и психика вырабатывают различные механизмы защиты. К сожалению, под влиянием больших нагрузок и требований, предъявляемых профессией, педагог зачастую не использует психологические знания на практике. И как следствие, страдают дети, попадая в неблагоприятную нервозную среду, страдает и педагог, расплачивающийся за все психосоматическими и нервно-психическими заболеваниями.

Таким образом, стресс всегда присутствует в жизни человека, хотим мы этого или нет. Однако, в наше время жизненно необходимо научиться защищаться от стресса.

**РАЗДЕЛ 2 ОПЫТНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА ПО ПРОБЛЕМЕ СТРЕССА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СОВРЕМЕННОГО ПЕДАГОГА**

**2.1 Изучение уровня стрессоустойчивости современного педагога**

Исследовав проблему, было выявлено, что стресс является неотъемлемой частью человеческого существования, ему подвержены все категории населения. Наличие стрессов в жизни человека не может не сказываться на его работе, которая сама, в свою очередь, может, не только прямо, но и косвенно влиять на его частную жизнь.

В исследовательской работе был проведен опрос среди учителей, с целью выявления насколько педагоги подвержены стрессу.

Были разработаны вопросы на основе методики «Тест на самооценку стрессоустойчивости личности» (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова) с цельювыявления степени подверженности стрессорным воздействиям (Приложение 1). В опросе приняло участие 20 педагогов ГОУ ЛНР «Артемовская средняя школа № 8».

Опрашиваемым задавались вопросы, на которые они должны были ответить «да» или «нет»:

1. Легко ли вы раздражаетесь даже из-за мелочей?
2. Выносите ли вы критику?
3. Вы стараетесь работать, даже если бываете не совсем здоровы?
4. Вы постоянно переживаете за качество своей работы?
5. Вы эмоционально и болезненно переживаете неприятность?
6. У вас не хватает времени на отдых?
7. Вы ощущаете постоянную усталость, плохо спите, не можете отключиться от забот?
8. Снижается ли ваша работоспособность в состоянии стресса?

Так, проведя анкетирование по первому вопросу «Легко ли вы раздражаетесь даже из-за мелочей?», было выявлено, что 8 респондентов (40%) ответили на вопрос положительно, 12 респондентов (60%) – отрицательно. Результаты представлены в виде диаграммы (Приложение 2.)

Проведя анкетирование по второму вопросу «Выносите ли вы критику?», было определено, что большинство педагогов – 13 человек (65 %) адекватно воспринимают критику, 7 человек (35 %) не выносят критику (Приложение 3).

Проведя анкетирование по третьему вопросу «Вы стараетесь работать, даже если бываете не совсем здоровы?», было выявлено, что большинство педагогов школы – 14 человек (70%), стараются работать, даже если не совсем здоровы. 6 педагогов (30%) предпочитают уделять внимание своему здоровью и ответили отрицательно. Результаты представлены в виде диаграммы (Приложение 4).

Анализируя результаты ответов по четвёртому вопросу «Вы постоянно переживаете за качество своей работы?», было выявлено, что большинство учителей – 15 человек (75%) постоянно переживают за качество своей работы, тем самым подвергая себя постоянному стрессу. 5 человек (25 %) ответили отрицательно. Результаты представлены в виде диаграммы (Приложение 5)

Изучив ответы анкеты по пятому вопросу «Вы эмоционально и болезненно переживаете неприятность?», было выявлено, что 10 педагогов (50%) эмоционально и болезненно переживают неприятность. Вторая половина анкетируемых ответила отрицательно (50%), продемонстрировав более спокойное отношение к неприятным ситуациям. Результаты представлены в виде диаграммы (Приложение 6).

Проанализировав ответы шестого вопроса «У вас не хватает времени на отдых?» было выявлено, что у 12 (60%) педагогов не хватает времени на отдых, 6 человек (40%) отметили, что стремятся эффективно распределять свое время и выделяют время на отдых. Результаты представлены в виде диаграммы (Приложение 7)

Анализ восьмого вопроса «Вы ощущаете постоянную усталость, плохо спите, не можете отключиться от забот?» 7 человек (35%) ответили положительно, 13 человек (65%) дали отрицательный ответ. Результаты представлены в виде диаграммы (Приложение 8)

Проанализировав результаты ответов на последний вопрос «Снижается ли ваша работоспособность в состоянии стресса?», 12 педагогов (60%) ответили положительно, 8 педагогов (40%) дали отрицательный ответ, при этом большинство 8 респондентов отметили, что их работоспособность повышается в стрессовом состоянии. Результаты представлены в виде диаграммы (Приложение 9)

Также был произведен расчет степени подверженности стрессорным воздействиям: за каждый утвердительный ответ респонденты получали 2 балла, за отрицательный ответ – 1 балл, соответственно уровни распределялись по следующим категориям:

Высокий уровень стрессоустойчивости – 1- 5 баллов

Средний уровень стрессоустойчивости – 6 – 10 баллов

Низкий уровень стрессоустойчивости – 11-16 баллов

Анализируя полученные результаты анкетирования, было выявлено, что 30% испытуемых педагогов обладают низким уровнем стрессоустойчивости, 50% обладают средним уровнем стрессоустойчивости, 20% продемонстрировали высокий уровень стрессоустойчивости. Для наглядности представим итоговые результаты тестирования в виде диаграммы (Приложение 10)

Проанализировав данные, полученные в ходе опроса, мы пришли к следующим выводам: большинство педагогов подвержены воздействию стресса, эмоционально и болезненно переживают неприятности, переживают за качество выполняемой работы, не ответственно подходят к состоянию своего здоровья, не выделяют время на отдых, вследствие чего, снижается их работоспособность.

**2.2 Разработка практических рекомендаций по профилактике стрессов**

Предупредить события, которые приводят к стрессу, не всегда возможно, но мы можем изменить свою реакцию на них. В связи свыше обозначенными проблемами считаю необходимым рекомендовать несколько стратегий снятия стресса:

- прежде всего, необходимо проанализировать причины стресса и в дальнейшем постараться свести стрессовые ситуации к минимуму;

- ежедневные физические упражнения избавляют от напряжения, сжигая избыток стрессовых гормонов и повышая в крови уровень поднимающих настроение веществ – эндорфинов;

- ослабить стресс можно простейшими средствами - вести дневник, смотреть чаще комедии, играть с домашними животными, заниматься любимым делом;

- рекомендуется также балансировать свои желания и возможности, не преувеличивать трудности, научиться эффективно использовать свое время;

-   использовать метод вербального самовнушения, применяя речевые конструкции, которые педагог может произносить про себя или вслух утром и вечером, по дороге на работу, в течение рабочего дня, перед трудной беседой.

- снять стресс помогает и общение с близкими людьми. В любой, даже самой сложной ситуации, всегда можно найти верное решение. Подбадривайте себя и не стесняйтесь обращаться за помощью к друзьям и близким;

- руководителям образовательных учреждений рекомендуется создание благоприятной психологической атмосферы, посредством обустройства уголка психологической разгрузки.

Как правило, следует приложить достаточно много усилий, чтобы победить постоянный стресс, связанный с работой. Каждый человек вправе выбрать свой путь преодоления стресса. Ведь, это все же необходимо, так как позволит не только повысить качество жизни и эффективность выполнения поставленных задач, но и существенно снизить вероятность развития негативных последствий для здоровья в будущем.

**ВЫВОДЫ**

Стресс всегда присутствует в жизни человека, ему подвержены все независимо от возраста и условий жизни и профессиональной деятельности. С одной стороны стресс – это состояние, которое помогает преодолевать препятствия и избегать опасности, с другой основной источник заболеваний.

Часто человек испытывает стресс при выполнении своих профессиональных обязанностей. Существуют профессии, при которых человек наиболее подвержен стрессу.

Результаты исследования позволили нам сформулировать следующие выводы:

- стресс – не случайность, а неотъемлемая часть жизни человека;

- все люди, независимо от возраста испытывают стресс;

- стресс оказывает как положительное, так и отрицательное воздействие на человека;

- работа педагога является стрессовой профессией, так как они вынуждены наиболее часто вступать в непосредственный контакт с обществом.

Анализируя полученные результаты анкетирования, было выявлено, большинство педагогов подвержены воздействию стресса, эмоционально и болезненно переживают неприятности, переживают за качество выполняемой работы, не ответственно подходят к состоянию своего здоровья, не выделяют время на отдых, вследствие чего, снижается их работоспособность.

Согласно вышеизложенного, считаем целесообразными следующие рекомендации для снижения уровня стресса среди педагогов:

- применение аутотренинговых упражнений для снятия эмоционального напряжения;

- активный образ жизни;

- занятия любимым делом;

- общение с домашними животными;

- создание благоприятного микроклимата в школе;

- наличие в образовательном учреждении уголка психологической разгрузки.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Водопьянова Н. Е. Стресс-менеджмент [Электронный ресурс]: учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 283 с. — (Высшее образование). — Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/453399>
2. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика [Электронный ресурс]: практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 299 с. — (Профессиональная практика). — Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/453600>
3. Гогулан, Майя Жизнь без стресса, кризиса и болезней. Как питаться, чтобы активизировать защитную систему организма / Майя Гогулан. - Москва: **Высшая школа, 2018. - 255** c.
4. Караяни А. Г. Психология боевого стресса и стрессменеджмента [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / А. Г. Караяни. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 145 с. — (Высшее образование). — Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/457494>
5. Мандель Б. Р. Психология стресса [Электронный ресурс]: учебное пособие / Б. Р. Мандель. — 2-е изд., стер. — Москва: ФЛИНТА, 2019. — 252 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/122652>
6. Одинцова М. А. Психология стресса [Электронный ресурс]: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 299 с. — (Высшее образование). — Режим доступа: <http://www.biblioonline.ru/bcode/451167>
7. Одинцова М. А. Психология экстремальных ситуаций [Электронный ресурс]: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 303 с. — (Высшее образование). — Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/451164>
8. Сандомирский, М.Е. Защита от стресса. Работа с подсознанием / М.Е. Сандомирский. - М.: СПб: Питер; Издание 2-е, **2015**. - 304 c.
9. Селье Г. Стресс жизни – СПб, 1994 – 274 с.
10. Семенов, П. Как защититься от стресса? Практические методики и рекомендации / П. Семенов. - Москва: **СИНТЕГ, 2019**. - 160 c.
11. Семенова, И. Как избавиться от стресса и депрессии по методу И. Семеновой / И. Семенова, М. Краснощеков. - М.: Феникс, **2018**. - 272 c.
12. Щербатых Ю.В. Психология стресса - М.: Эксмо, 2018. - 304 с.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

Приложение 1

Тест «Самооценка стрессоустойчивости личности»

(составлен автором)

Ответьте «да» или «нет» на поставленные вопросы.

1. Легко ли вы раздражаетесь даже из-за мелочей?
2. Выносите ли вы критику?
3. Вы стараетесь работать, даже если бываете не совсем здоровы?
4. Вы постоянно переживаете за качество своей работы?
5. Вы эмоционально и болезненно переживаете неприятность?
6. У вас не хватает времени на отдых?
7. Вы ощущаете постоянную усталость, плохо спите, не можете отключиться от забот?
8. Снижается ли ваша работоспособность в состоянии стресса?

За каждый утвердительный ответ респондент получает 2 балла, за отрицательный ответ – 1 балл.

Высокий уровень стрессоустойчивости – 1- 5 баллов

Средний уровень стрессоустойчивости – 6 – 10 баллов

Низкий уровень стрессоустойчивости – 11-16 баллов

Приложение 2

Результаты ответов на вопрос

«Легко ли вы раздражаетесь даже из-за мелочей?»

Приложение 3

Результаты ответов на вопрос

«Выносите ли вы критику?»

Приложение 4

Результаты ответов на вопрос

«Вы стараетесь работать, даже если бываете не совсем здоровы?»

Приложение 5

Результаты ответов на вопрос

«Вы постоянно переживаете за качество своей работы?»

Приложение 6

Результаты ответов на вопрос

«Вы эмоционально и болезненно переживаете неприятность?»

Приложение 7

Результаты ответов на вопрос

«У вас не хватает времени на отдых?»

Приложение 8

Результаты ответов на вопрос

«У вас не хватает времени на отдых?»

Приложение 9

Результаты ответов на вопрос

«Снижается ли ваша работоспособность в состоянии стресса?»

Приложение 10

Уровень стрессоустойчивости педагогов ГОУ ЛНР «Артемовская СШ № 8»