DOI 10.58351/2949-2041.2026.39.10.017

Ниязов Артур Ризванович,
старший преподаватель, ЮГУ

Казанцев Александр Сергеевич,
студент, ЮГУ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТРУДА: ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ЗДОРОВЬЕ РАБОТНИКОВ

Аннотация. В статье рассматривается профессиональный стресс как фактор, влияющий одновременно на психологическое состояние, физическое здоровье и качество трудовой деятельности работника. Практическая часть работы основана на результатах анкетирования педагогических работников с использованием методики «Инвентаризации симптомов стресса».

Ключевые слова: Профессиональный стресс, стрессор, нервно-эмоциональная напряжённость, профилактика стресса, условий труда.

Введение

Трудовая деятельность связана не только с физическими нагрузками и воздействием факторов производственной среды, но и с постоянной необходимостью принимать решения, взаимодействовать с другими людьми, соблюдать сроки. Поэтому даже при отсутствии выраженных вредных факторов работник может сталкиваться с психоэмоциональным напряжением. Если такое состояние возникает не часто и человек успевает восстановится, оно не обязательно приводит к отрицательным последствиям. Другая ситуация складывается при длительном или повторяющемся воздействии стрессоров, когда адаптационные возможности постепенно снижаются.

Проблема особенно заметна в профессиях, где значительную часть рабочего времени связана с общением. Педагог постоянно взаимодействует с обучающимися, коллегами, родителями. Он должен решать учебные и организационные вопросы в подобных условиях напряжение может возникать не из-за одного конкретного события, а вследствие накопления нескольких факторов. Исследование профессиональных стрессоров показывает, что они нередко действуют одновременно требованию к содержанию работы могут сочетаться с конфликтами, дефицитом информации, высокой ответственностью и необходимостью постоянно переключаться между задачами [1].

Актуальность исследования определяется тем, что профессиональный стресс имеет значение не только для самочувствия отдельного человека. Изменения внимания, эмоционального состояния и работоспособности могут отражаться на качестве труда и количестве ошибок. В исследованиях педагогических работников показана связь высокой нервно-эмоциональной нагрузки с физиологическими изменениями и показателями устойчивости к стрессовым воздействиям [2;3]. Следовательно, профилактика должна рассматриваться как часть сохранения здоровья, а не только как способ улучшить настроение работника.

Цель исследования – проанализировать влияние профессионального стресса на состояние педагогов, и определить практические направления его профилактики.

Для достижения цели поставлены следующие задачи:

1) Выделить основные группы стрессоров;
2) Рассмотреть физические и психологические последствия напряжения;
3) Провести анкетирование и проанализировать результаты анкетирования педагогических работников;
4) Сформулировать меры для снижения негативного влияния стресса

Объект исследования – взаимодействие профессионального стресса и состояния работника.

Предмет исследования – проявления профессионального стресса у педагогических работников и способы его профилактики.

Профессиональный стресс и его основные источники

В классическом физиологическом подходе стресс понимается как неспецифическая реакция организма на воздействие, требующее адаптации. В более современных психологических моделях внимание переносится не только на силу внешнего воздействия, но и на то, как человек воспринимает ситуацию и оценивает собственные возможности справиться с ней. В трансактном подходе Р. Лазаруса стресс рассматривается как процесс взаимодействия человека и среды значение имеет соотношение предъявляемых требований и доступных ресурсов [1].

Профессиональными стрессорами называют факторы, непосредственно или косвенно связанные с выполнением трудовой деятельности и способные вызвать состояние напряжения. В исследовании Л.В. Дементьевой приводится классификация, включающая стрессоры, связанные с организацией и содержанием профессиональной деятельности, профессиональной карьерой, оплатой труда, отношениями на работе [1]. Для практического анализа также удобно выделять коммуникативные, информационные, эмоциональные и физиолого-гигиенические факторы.

Для педагогической деятельности характерно сочетание нескольких групп стрессоров. К ним можно отнести высокую информационную нагрузку, необходимость длительного общения, эмоциональную вовлечённость, ответственность за результаты обучения и поведения обучающихся, дефицит времени, необходимость подготовки и проверки большого объёма материалов. При этом отдельные стрессоры редко действуют изолированно их сочетание может усиливать общий эффект воздействия [1].

Влияние профессионального стресса на здоровье и работоспособность

Стрессовая реакция изначально имеет адаптационное значение организм мобилизует ресурсы для ответа на возникающее требование, проблема начинается, когда напряжение становится продолжительным и восстановление оказывается недостаточным в этом случае физиологическая мобилизация перестаёт быть кратковременной и может сопровождаться неблагоприятными изменениями различных функциональных систем.

В работе А.Н. Чуракова подчёркивается взаимосвязь различных функциональных систем организма при формировании профессионального стресса автор рассматривает острый и хронический стресс, вопросы адаптации и необходимость экспертной оценки условий деятельности [4]. Это позволяет сделать важный для охраны труда вывод оценка риска, связанного с напряжённостью труда, должна учитывать не только наличие стрессовой ситуации, но и её продолжительность, повторяемость и последствия.

Исследования педагогических работников дают более конкретное представление о возможных последствиях нервно-эмоциональной нагрузки. Коллектив авторов ФГБОУ ВО «Северо-западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова» выявили, что высокая информационная и нервно-эмоциональная нагрузка связана с формированием профессионального стресса и обусловлена нарушением здоровья. В исследовании преподавателей медицинских вузов хронические заболевания были выявлены у 85,7% обследованных [2].

Более позднее исследование этого же коллектив авторов ФГБОУ ВО «Северо-западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова», но в более расширенном составе, подтвердили значимость нервно-эмоциональной нагрузки для педагогических работников. Авторы выявили высокий уровень такой нагрузки у работников умственного труда с выраженным компонентом межличностного общения и установили связь с физиологическими сдвигами и устойчивостью к стрессовым воздействиям. При недостаточной стрессоустойчивости и низкой физической подготовленности у педагогов отмечались выраженные изменения параметров кардиогемодинамики [3].

Последствия стресса на физиологическом уровне в предоставленной работе о влиянии стрессовых ситуаций на здоровье человека отмечается, что длительное напряжение может сопровождаться ухудшением концентрации внимания, памяти, эмоционального состояния и способности принимать решения [5]. Для профессий, связанных с высокой ответственностью, это имеет практическое значение снижение внимания способно отражаться на качестве выполняемой работы.

Психологические последствия могут включать раздражительность, эмоциональное истощение, снижение мотивации и признаки профессионального выгорания. Если причиной напряжения является систематическая перегрузка, дефицит времени или неблагоприятная организация труда, одних индивидуальных способов саморегуляции будет недостаточно. Поэтому профилактика должна воздействовать и на источник напряжения.

Эмпирическая оценка уровня стресса у педагогических работников

Практическая часть основана на анкетировании педагогических работников МОУ «Зайковская СОШ № 1». В исследовании приняло участие 18 человек, что соответствует данным представленным в таблице 1. В качественном составе преобладают учителя младших классов – это преимущественно молодые специалисты, 10 человек, тогда как учителя старших классов относятся к более возрастной категории 8 человек, таким образом в опросе участвовали представители различных педагогических специализаций и возрастных групп. Для оценки использовалась методика «Инвентаризация симптомов стресса» [6], позволяющая оценить частоту проявления признаков стресса и получить показатель выраженности симптомов. Распределение результатов представлено в таблице 1.

Таблица 1

Распределение респондентов по уровню выраженности симптомов стресса

Уровень стресса	Диапазон баллов	Количество	Доля, %
Лёгкий	до 30	2	11,1
Умеренный	31–45	7	38,9
Высокий	45–60	8	44,4
Критический	более 60	1	5,6
Итого	–	18	100,0

Полученные данные показывают, что наиболее многочисленной является группа с высоким уровнем стресса – 8 человек, или 44,4% от числа ответов, представленных в итоговой таблице. Ещё 7 человек (38,9%) относятся к группе умеренного стресса. Таким образом, на две эти группы приходится 83,3% ответов. Лёгкий уровень выявлен у 2 человек (11,1%), критический – у 1 человека (5,6%).

Полученные данные хорошо согласуются с выводами исследований, проведённых на более крупных выборках педагогических работников. В работе коллектива авторов ФГБОУ ВО «Северо-западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова высокая нервно-эмоциональная нагрузка у педагогов была связана с физиологическими изменениями и устойчивостью к стрессовым воздействиям [3]. При этом авторы подчёркивают необходимость системы здоровьесберегающего поведения, а не отдельных разовых мероприятий.

Профилактика профессионального стресса

Профилактика профессионального стресса должна строиться на двух уровнях – организационном и индивидуальном. Организационный уровень предполагает изменение условий, которые создают или усиливают напряжение, индивидуальный связан с развитием навыков восстановления и поддержания работоспособности.

На уровне образовательной организации целесообразно прежде всего выявлять основные источники напряжения. Для этого можно проводить периодическое анонимное анкетирование работников, анализировать наиболее частые причины перегрузки, оценивать распределение рабочего времени и выявлять ситуации, в которых сотрудникам приходится регулярно выполнять несколько задач одновременно.

Второе направление, которое можно предпринять это – рационализация нагрузки для педагогов, нужно учитывать не только количество часов в учебном процессе, но и объём подготовки, проверку работ, заполнения документации, коммуникации с обучающимися и родителями. Если большая часть этих задач постоянно выполняется в условиях дефицита времени, то возрастает вероятность накопления напряжения. Поэтому профилактическая работа должна включать распределение задач по уровням сложности от и необходимость планировать время на восстановление.

В индивидуальной профилактике в качестве способов управления стрессом рассматриваются физическая активность, релаксационные практики, социальная поддержка и формирование навыков управления стрессовыми ситуациями [5].

Исследования педагогических работников показывают перспективность физкультурно-оздоровительных мероприятий, например коллектив авторов ФГБОУ ВО «Северо-западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова» сообщают о внедрении комплекса таких мероприятий и разработке системы здоровьесберегающего поведения [3]. Поэтому для педагогов могут использоваться короткие двигательные паузы, ходьба, небольшая физическая активность после работы и упражнения, не требующие специального оборудования.

Важнейший элемент профилактики является раннее выявление факторов стресса, если работник отмечает нарушения сна, выраженную раздражительность, снижение концентрации, чувство эмоционального истощения, игнорировать эти признаки не следует. В рамках организации охраны труда такие сигналы целесообразно рассматривать как повод для оценки нагрузки и, при необходимости, обращения за профессиональной медицинской или психологической помощью.

Заключение

Проведённая оценка подчёркивает, что профессиональный стресс представляет собой сложное явление, возникающее в результате взаимодействия требований трудовой среды и ресурсов работника. Для педагогической деятельности особенно характерно сочетание информационной, эмоциональной и коммуникативной нагрузки. При длительном воздействии напряжение может отражаться как на психологическом состоянии, так и на физиологических функциях организма.

Результаты проведённого анкетирования позволяют предположить, что проблема выраженного стресса актуальна для обследованных педагогических работников по итоговой таблице 44,4% ответов относятся к высокому, а 5,6% – к критическому уровню.

Практическим выводом является необходимость профилактики она должна включать выявление профессиональных стрессоров, рациональное распределение нагрузки, а также организацию условий для восстановления и поддержание физической активности.

Перспективой дальнейшего исследования может стать расширение выборки педагогов, разделение стрессоров по частоте и значимости, сравнение работников разных возрастных групп и изучение связи субъективной оценки стресса с конкретными характеристиками трудового процесса. Это позволит перейти от общей оценки состояния к разработке более точных профилактических мероприятий для конкретной образовательной организации. Кроме того, стоит отметить, что проводятся исследования по прогнозированию травматизма в производственных отраслях с применением инновационных методов прогнозирования, например, на основе методов теории серых систем [7].

Список литературы:

1. Дементьева Л.В. Возрастные особенности субъективной оценки профессиональных стрессоров [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/vozrastnye-osobennosti-subektivnoy-otsenki-professionalnyh-stressorov?ysclid=mulhufg9k745220104.

2. Мишкич И.А., Баймаков Е.А., Юшкова О.И., Зайцева А.В., Ониани Х.Т. Влияние нервно-эмоциональной напряжённости трудового процесса на организм педагогических и

медицинских работников [Электронный ресурс]. – Режим доступа:https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-nervno-emotsionalnoy-napryazhyonnosti-trudovogo-protsessa-na-organizm-pedagogicheskih-i-meditsinskih-rabotnikov/viewer.

3. Баймаков Е.А., Мишкич И.А., Еременко С.А., Юшкова О.И., Капустина А.В., Зайцева А.В., Ониани Х.Т. Профессиональный стресс у педагогических и медицинских работников и его профилактика [Электронный ресурс]. –Режим доступа:https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnyy-stress-u-pedagogicheskih-i-meditsinskih-rabotnikov-i-ego-profilaktika/viewer.

4. Чураков А.Н. Некоторые аспекты экспертной оценки производственного стресса [Электронный ресурс]. – Режим доступа:https://cyberleninka.ru/article/n/nekotorye-aspekty-ekspertnoy-otsenki-proizvodstvennogo-stressa/viewer.

5. Казакова А.А. Влияние стрессовых ситуаций на здоровье человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа:https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-stressovyh-situatsiy-na-zdorovie-cheloveka-2?ysclid=mulhv9ppjt938265480.

6. Иванченко, В. А. Сверхздоровье и успех в бизнесе для каждого [Текст] / В.А.Иванченко, А.М.Иванченко, Т.П.Иванченко. – Санкт-Петербург: Комплект, 1994. – 261 с.: ил. – Библиогр.: с.260-261. – ISBN 5-88596-004-6: Б. ц.

7. Ниязов, А. Р. Применение метода серого интервала для прогнозирования электротравматизма / А. Р. Ниязов, Ю. С. Козлова // XXI век: итоги прошлого и проблемы настоящего плюс. – 2026. – Т. 15, № 2 (74). – С. 241-248. – EDN SOFOQW