

ЛЕКЦИЯ 8.

Риски профессионального здоровья работников образования



Виктория Евгеньевна Цибульникова –

кандидат педагогических наук, магистр психологии,

доцент кафедры педагогики и психологии

**профессионального образования имени академика РАО В.А. Сладёнина
ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет»,**

член-корреспондент

Международной академии наук педагогического образования

Vicki-77@yandex.ru

Особенности педагогического и управленческого труда детерминируют **риски профессионального здоровья**

Профессионально-педагогическая деятельность учителя и управленческий труд руководителя общеобразовательной организации характеризуются:

- интенсивностью и напряженностью,
- чрезмерной перегрузкой,
- эмоциональным напряжением,
- интенсификацией и новизной выполняемой работы,
- наличием профессиональных стрессов и конфликтных ситуаций,
- высоким объемом работы при дефиците рабочего времени.

Риски профессионального здоровья

Профессиональное здоровье членов педагогического коллектива общеобразовательной организации мы определяем как систему основных психофизиологических и психосоциальных функций, личностных качеств, ценностных установок и профессионально-деятельностных проявлений, сформированность которых является условием и предпосылкой сбалансированного функционирования, укрепления и развития здоровья.

В контексте профессиональной деятельности работников образования здоровье рассматривается нами в триаде трех **ключевых компонентов: психического, физического и социального**

Риски профессионального здоровья

Работа учителя и руководителя общеобразовательной организации характеризуется умственным трудом. Умственная деятельность сопровождается повышением кровяного давления, учащением дыхания, увеличением кровенаполнения сосудов головного мозга, но, вместе с тем, уменьшением кровенаполнения сосудов брюшной полости.

Работа, как школьного учителя, так и руководителя общеобразовательной организации представляет собой комплекс сложных психофизиологических процессов, в который вовлекается центральная нервная система, она координирует функциональные изменения, развивающиеся в организме при выполнении умственного труда, что является **риском психического и физического здоровья.**

Риски профессионального здоровья

Особенности профессиональной деятельности учителя и руководителя школы оказывают влияние и на их **социальное здоровье**. Осваивая профессиональную деятельность, личность специалиста подвергается изменениям в структуре, в том числе, нарушающими ее целостность.

Зеер Э.Ф. такие нарушения называет профессиональными деструкциями – изменениями структуры личности, которые негативным образом сказываются, в том числе, в профессиональной сфере на взаимодействии личности с другими работниками.

Одним из проявлений профессиональных деструкций является социальное лицемерие и неискренность личности, обусловленное необходимостью ежеминутного проявления нравственных качеств и моральных принципов в профессиональной деятельности .

Риски профессионального здоровья

Нарушение профессионального развития является риском здоровья специалиста и сказывается на его трудоспособности, что проявляется в сниженной производительности трудовой деятельности, продуктивности труда, вплоть до утраты умений и навыков.

Прежде чем ставить вопрос о рисках здоровья учителя в педагогической деятельности и руководителя школы в управленческой деятельности, необходимо обратить внимание на **риски здоровья, которые сопровождали личность еще до его профессиональной деятельности.**

1. Индивидуально-личностные риски профессионального здоровья:

генотип личности, генетически «слабое» здоровье, особенности биологического возраста, сформированная попустительская внутренняя позиция личности в отношении здоровья, низкая культура здоровья, неудовлетворенность собой, низкая жизненная мотивация, «костная» социальная адаптация, склонность к внутренним переживаниям, интенсивная интериоризация окружающей среды, внутренние страхи, эмоциональное реагирование на возбудитель, пассивные стратегии выхода из сложных ситуаций, низкая фрустрационная толерантность, повышенная личностная тревожность, заниженная самооценка, склонность к неустойчивому настроению, склонность к ригидности и др.

2. Личностно-социально-бытовые риски профессионального здоровья:

«слабое» здоровье родных и близких, внутренняя позиция родных и близких в отношении здоровья, неудовлетворенность качеством жизни, неблагоприятные социально-бытовые условия, дестабилизирующая обстановка и неблагоприятный социально-психологический климат дома, неуспех в адаптации к социально-бытовой роли, отсутствие интересов вне работы, интенсивное восприятие и переживание обстоятельств социально-бытовой сферы, психологическая несовместимость с близкими людьми, авторитарное воздействие родных и близких на личности, невозможность влиять на важные решения в семье, страх в социально-бытовой сфере, критика со стороны родных и близких, конфликты с родными и близкими, неуспех в личной жизни, недостаток социально-психологической поддержки со стороны близких, склонность к трудоголизму и фанатичности в социально-бытовой сфере, несоблюдение режима отдыха, недосыпание, перенос профессиональной деятельности домой.

3. Профессионально-личностные и организационно-средовые риски профессионального здоровья:

игнорирующую внутреннюю позицию участников образовательного процесса и вышестоящего руководства в отношении здоровья, неудовлетворенность учителя и руководителя школы своей профессиональной деятельностью, низкую профессиональную мотивацию, неблагоприятные условия труда, дестабилизирующую обстановку на работе, неблагоприятный социально-психологический климат в школе, неуспех в адаптации к профессиональной деятельности, интенсивное восприятие и переживание обстоятельств профессиональной сферы деятельности, сложный контингент участников образовательного процесса, двусмысленные требования к работе со стороны руководства, невозможность влиять на важные управленческие решения, критика руководства в отношении профессиональной деятельности, **авторитарный стиль руководства** вышестоящих руководителей, конфликты в профессиональной деятельности, неуспех в профессиональной деятельности, недостаток социально-психологической поддержки со стороны коллег и начальства, страх в профессиональной деятельности, повышенная тревожность на работе, необходимость быть эмпатичным, чрезмерные умственные и физические нагрузки, утомляемость вследствие трудовой перегрузки, повышенный износ трудовой силы, дефицит рабочего времени, склонность к трудоголизму и фанатичности в профессиональной деятельности, высокая степень ответственности в работе за конечные результаты, несоблюдение режима труда и отдыха, низкая культура здоровья участников образовательного процесса и вышестоящего руководства, внутришкольное управление без учета здоровьесбережения и др.

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ СТИЛЯ РУКОВОДСТВА ТРУДОВЫМ КОЛЛЕКТИВОМ (АВТОРЫ: В.П. ЗАХАРОВ, А.Л. ЖУРАВЛЕВ)

- * Методика определения стиля руководства трудовым коллективом разработана **Владимиром Петровичем Захаровым** на основе опросника **Анатолия Лактионовича Журавлева**.
- * Основу методики составляют **16 групп утверждений**, которые отражают различные аспекты взаимодействия руководителя и трудового коллектива.
- * **Цель методики** – определить стиль руководства трудовым коллективом.
- * **Инструкция.** Опросник содержит 16 групп утверждений, которые характеризуют деловые качества руководителя. **Каждая из 16 групп состоит из трех утверждений, обозначенных буквами «а», «б», «в».**
- * Необходимо ознакомиться со всеми тремя утверждениями в составе каждой группы и выбрать только одно, которое в наибольшей степени соответствует Вашему мнению о Вашем руководителе. Следует отметить **знаком «+»** выбранное утверждение на опросном листе (под соответствующей буквой).

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ СТИЛЯ РУКОВОДСТВА ТРУДОВЫМ КОЛЛЕКТИВОМ (АВТОРЫ: В.П. ЗАХАРОВ, А.Л. ЖУРАВЛЕВ)

ОПРОСНЫЙ ЛИСТ

Оценивается _____

1. а; б; в.

2. а; б; в.

3. а; б; в.

4. а; б; в.

5. а; б; в.

6. а; б; в.

7. а; б; в.

8. а; б; в.

9. а; б; в.

10. а; б; в.

11. а; б; в.

12. а; б; в.

13. а; б; в.

14. а; б; в.

15. а; б; в.

16. а; б; в.

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ СТИЛЯ РУКОВОДСТВА ТРУДОВЫМ КОЛЛЕКТИВОМ (АВТОРЫ: В.П. ЗАХАРОВ, А.Л. ЖУРАВЛЕВ)

ТЕКСТ ОПРОСНИКА

№ п/п	«а»	«б»	«в»
1.	Центральное руководство требует, чтобы обо всех делах докладывали именно ему.	Старается все решать вместе с подчиненными, единолично решает только самые срочные и оперативные вопросы.	Некоторые важные дела решаются фактически без участия руководителя, его функции выполняют другие.
2.	Всегда что-нибудь приказывает, распоряжается, настаивает, но никогда не просит.	Приказывает так, что хочется выполнить.	Приказывать не умеет.
3.	Старается, чтобы его заместители были квалифицированными специалистами.	Руководителю безразлично, кто работает у него заместителем, помощником.	Он добивается безотказного исполнения и подчинения заместителей, помощников.
4.	Его интересует только выполнение плана, а не отношение людей друг к другу.	В работе не заинтересован, подходит к делу формально.	Решая производственные задачи, старается создать хорошие отношения между людьми в коллективе.

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ СТИЛЯ РУКОВОДСТВА ТРУДОВЫМ КОЛЛЕКТИВОМ (АВТОРЫ: В.П. ЗАХАРОВ, А.Л. ЖУРАВЛЕВ)

ТЕКСТ ОПРОСНИКА

№ п/п	«а»	«б»	«в»
5.	Наверно, он консервативен, так как боится нового.	Инициатива подчиненных руководителем не принимается.	Способствует тому, чтобы работали самостоятельно.
6.	На критику руководитель обычно не обижается, прислушивается к ней.	Не любит, когда его критикуют и не старается скрыть это.	Критику выслушивает, даже собирается принять меры, но ничего не предпринимает.
7.	Складывается впечатление, что руководитель боится отвечать за свои действия, желает уменьшить свою ответственность.	Ответственность распределяет между собой и подчиненными.	Руководитель единолично принимает решения или отменяет их.
8.	Регулярно советуется с подчиненными, особенно с опытными работниками.	Подчиненные не только советуют, но могут давать указания своему руководителю.	Не допускает, чтобы подчиненные ему советовали, а тем более возражали.

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ СТИЛЯ РУКОВОДСТВА ТРУДОВЫМ КОЛЛЕКТИВОМ (АВТОРЫ: В.П. ЗАХАРОВ, А.Л. ЖУРАВЛЕВ)

ТЕКСТ ОПРОСНИКА

№ п/п	«а»	«б»	«в»
9.	Обычно советуется с заместителями и нижестоящими руководителями, но не с рядовыми подчиненными.	Регулярно общается с подчиненными, говорит о положении дел в коллективе, о трудностях, которые предстоит преодолеть.	Для выполнения какой-либо работы ему нередко приходится уговаривать своих подчиненных.
10.	Всегда обращается к подчиненным вежливо, доброжелательно.	В обращении с подчиненными часто проявляет равнодушие.	По отношению к подчиненным бывает нетактичен и даже груб.
11.	В критических ситуациях руководитель плохо справляется со своими обязанностями.	В критических ситуациях руководитель, как правило, переходит на более жесткие методы руководства.	Критические ситуации не изменяют способа его руководства.
12.	Сам решает даже те вопросы, с которыми не совсем хорошо знаком.	Если что-то не знает, то не боится этого показать и обращается за помощью к другим.	Он не может действовать сам, все время ждет «подталкивания» со стороны.

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ СТИЛЯ РУКОВОДСТВА ТРУДОВЫМ КОЛЛЕКТИВОМ (АВТОРЫ: В.П. ЗАХАРОВ, А.Л. ЖУРАВЛЕВ)

ТЕКСТ ОПРОСНИКА

№ п/п	«а»	«б»	«в»
13.	Скорее всего, он не очень требовательный человек.	Он требователен, но одновременно и справедлив.	Он бывает слишком строгим и придирчивым.
14.	Контролируя результаты, всегда замечает положительную сторону вопроса, хвалит подчиненных.	Всегда очень строго контролирует работу подчиненных и коллектива в целом.	Контролирует работу от случая к случаю.
15.	Руководитель умеет поддерживать дисциплину и порядок.	Часто делает подчиненным замечания и выговоры.	Не может влиять на дисциплину.
16.	В присутствии руководителя подчиненным все время приходится работать в напряжении.	С руководителем работать интересно.	Подчиненные предоставлены самим себе.

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ СТИЛЯ РУКОВОДСТВА ТРУДОВЫМ КОЛЛЕКТИВОМ (АВТОРЫ: В.П. ЗАХАРОВ, А.Л. ЖУРАВЛЕВ)

КЛЮЧ

№ п/п	«а»	«б»	«в»
1.	Д	К	П
2.	Д	К	П
3.	К	П	Д
4.	Д	П	К
5.	П	Д	К
6.	К	Д	П
7.	П	К	Д
8.	К	П	Д

№ п/п	«а»	«б»	«в»
9.	Д	К	П
10.	К	П	Д
11.	П	Д	К
12.	Д	К	П
13.	П	К	Д
14.	К	Д	П
15.	К	Д	П
16.	Д	К	П

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ СТИЛЯ РУКОВОДСТВА ТРУДОВЫМ КОЛЛЕКТИВОМ (АВТОРЫ: В.П. ЗАХАРОВ, А.Л. ЖУРАВЛЕВ)

* Интерпретация

- * Необходимо подсчитать количество баллов («+») по каждому из трех компонентов. Максимальный балл определяет стиль руководства трудовым коллективом.
- * **«Д» – директивный компонент:** ориентация на собственное мнение и оценки; единоличное принятие решений; стремление к власти, склонность к жесткой формальной дисциплине, значительная дистанция с подчиненными, нежелание признавать своих ошибок; игнорирование инициативы и творческой активности подчиненных; контроль над подчиненными.
- * **«К» – коллегиальный компонент:** демократичность в принятии управленческих решений; сочетание требовательности с инициативным и творческим подходом к выполняемой работе, сознательное соблюдение дисциплины; стремление делегировать полномочия и разделять ответственность.
- * **«П» – попустительский компонент:** снисходительность к подчиненным; отсутствие требовательности, дисциплины, контроля; либеральность и панибратство с подчиненными; склонность перекладывать ответственность в принятии управленческих решений на других.

Методика «Рейтинг профессиональных рисков для здоровья учителя и руководителя школы» (В.Е. Цибульниковой)

Задачи:

1. определить высокие риски профессионального здоровья педагогов и руководителей школ;
2. установить взаимосвязь высоких рисков профессионального здоровья педагогов, руководителей образования и стажа работы;
3. установить взаимосвязь индивидуально-личностных, лично-социально-бытовых, профессионально-личностных и организационно-средовых рисков профессионального здоровья учителей и руководителей школ и их возраста.

Методика «Рейтинг профессиональных рисков для здоровья учителя и руководителя школы» (В.Е. Цибульниковой)

* **Выборка исследования** составила 1140 работников системы общего образования, женщин, имеющих высшее образование.

Нами были выделены:

* 300 женщин – руководителей общеобразовательных организаций (директора школ, заместители директоров школ по учебно-воспитательной и по воспитательной работе);

* 840 женщин – педагогов.

Риски профессионального здоровья

При выборке нашего исследования мы исходили из предположения о том, что, во-первых, существует взаимосвязь стажа работы, возраста и рисков профессионального здоровья педагогов и руководителей образования; во-вторых, чем выше мера ответственности в профессиональной деятельности, тем выше риски профессионального здоровья учителя и руководителя общеобразовательной организации.

Риски профессионального здоровья

- * **В группу руководителей общеобразовательных организаций** вошли 2 подгруппы:
 - * - 150 работников, дифференцированных по стажу работы в сфере образования, в связи с чем, было выделено 2 подгруппы: 1 – руководители со стажем работы 4-10 лет (75 человек); 2 – руководители со стажем работы от 11-ти лет и выше (75 человек).
 - * - 150 работников, дифференцированных по возрасту, в связи с чем, было выделено две 2 возрастные подгруппы: 1 – руководители в возрасте 30-44 года (75 человек); 2 – руководители в возрасте от 45-60 лет (75 человек).

Риски профессионального здоровья

В группу учителей вошли 2 подгруппы:

I. 420 работников, дифференцированных по стажу работы в сфере образования, в связи с чем, было выделено 3 подгруппы:

- 1 – молодые специалисты со стажем работы 1-3 года (140 человек);
- 2 – учителя со стажем работы 4-10 лет (140 человек);
- 3 – учителя со стажем работы от 11-ти лет и выше (140 человек).

II. 420 работников, дифференцированных по возрасту, в связи с чем, было выделено 3 возрастные подгруппы:

- * 1 – молодые специалисты в возрасте 23-29 лет (140 человек);
- * 2 – учителя в возрасте 30-44 года (140 человек);
- * 3 – учителя в возрасте от 45-60 лет (140 человек).

Риски профессионального здоровья

В рамках данной методики респондентам предлагалось указать стаж работы в системе образования и возраст. Респондентам необходимо было расставить по рейтинговой системе места 75 рисков профессионального здоровья по приоритетности и высоте каждого риска для своего здоровья в соответствии с тремя категориями рисков:

1. индивидуально-личностными (25 рисков);
2. личностно-социально-бытовыми (25 рисков);
3. профессионально-личностными и организационно-средовыми (25 рисков).

Риски профессионального здоровья

В ходе рейтинговой оценки рисков профессионального здоровья работников общеобразовательных организаций (каждый из респондентов расставил каждый из 75 рисков по 75 местам) было установлено, что все из перечисленных нами рисков имеют место в жизни и в профессиональной деятельности респондентов, однако для здоровья каждого из них риски специфичны в зависимости от индивидуально-личностных особенностей, личностно-социально-бытовых аспектов и организационно-средовых факторов.

Риски профессионального здоровья

Самыми высокими рисками для своего здоровья респонденты определили следующие риски (I место – самый высокий риск):

I место – несоблюдение режима отдыха, недосыпание, перенос профессиональной деятельности домой;

II место – критика со стороны родных и близких, интенсивное восприятие и переживание обстоятельств социально-бытовой сферы;

III место – недостаток социально-психологической поддержки со стороны близких, неудовлетворенность качеством жизни;

Риски профессионального здоровья

V место – сложный контингент участников образовательного процесса, трудоголизм;

VI место – неудовлетворенность своей профессиональной деятельностью, неблагоприятный социально-психологический климат в школе, недостаток социально-психологической поддержки со стороны коллег и начальства;

VII место – склонность к внутренним переживаниям, интенсивная интериоризация окружающей среды;

VIII место – генетически «слабое» здоровье, низкая культура здоровья;

IX место – особенности возраста, повышенная личностная тревожность.

Риски профессионального здоровья

Таким образом, в ходе определения рейтинга трех категорий рисков было установлено следующее:

на I место по высоте риска для своего здоровья учителя и руководители школ ставят личностно-социально-бытовые риски (38,7%);

на II место – профессионально-личностные и организационно-средовые риски (32,9%);

на III место – индивидуально-личностные риски (28,4%).

Риски профессионального здоровья

В ходе определения рейтинга трех категорий рисков с учетом стажа работы учителей и руководителей общеобразовательных организаций было установлено, что для молодых учителей высокими рисками здоровья являются профессионально-личностные и организационно-средовые риски.

Для учителей и руководителей общеобразовательных организаций **со стажем работы 4-10 лет** актуализируется проблема профессионально-личностных, организационно-средовых и личностно-социально-бытовые рисков.

Для учителей и руководителей общеобразовательных организаций **со стажем работы свыше 11 лет** ключевыми становятся личностно-социально-бытовые и индивидуально-личностные риски.

Риски профессионального здоровья

Учителя и руководители общеобразовательных организаций в возрасте **23-29 лет**:

на I место по высоте риска для своего здоровья ставят лично-социально-бытовые риски,

на II место – профессионально-личностные и организационно-средовые риски,

на III место – индивидуально-личностные риски.

Риски профессионального здоровья

Учителя и руководители общеобразовательных организаций в возрасте **30-44** года:

- **на I место** по высоте риска для своего здоровья ставят профессионально-личностные и организационно-средовые риски;
- **на II место** – лично-социально-бытовые риски;
- **на III место** – индивидуально-личностные риски.

Риски профессионального здоровья

Учителя и руководители общеобразовательных организаций в возрасте **45-60 лет**:

- * - **на I место** по высоте риска для своего здоровья ставят лично-социально-бытовые риски;
- * **на II место** – индивидуально-личностные риски;
- * **на III место** – профессионально-личностные и организационно-средовые риски.

ОПРОСНИК ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКИ НЕВРОЗА

К. Хека и Х. Хесса

1) Методика дает лишь **предварительную и обобщенную информацию**. Окончательные выводы можно делать лишь после **подробного изучения личности**.

2) Ознакомившись с вопросом или суждением, надо ответить «да» или «нет».

3) **Подсчитайте количество утвердительных ответов.**

ОПРОСНИК ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКИ НЕВРОЗА

К. Хека и Х. Хесса

1. Считаете ли Вы, что внутренне напряжены?
2. Я часто так сильно во что-то погружен, что не могу заснуть.
3. Я чувствую себя легко ранимым.
4. Мне трудно заговорить с незнакомыми людьми.
5. Часто ли без особых причин у Вас возникает чувство безучастности и усталости?
6. У меня часто возникает чувство, что люди меня критически рассматривают.
7. Часто ли Вас преследуют бесполезные мысли, которые не выходят из головы, хотя Вы стараетесь от них избавиться?
8. Я довольно нервный.
9. Мне кажется, что меня никто не понимает.
10. Я довольно раздражительный.

ОПРОСНИК ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКИ НЕВРОЗА

К. Хека и Х. Хесса

11. Если бы против меня не были настроены, мои дела шли бы более успешно.
12. Я слишком близко и надолго принимаю к сердцу неприятности.
13. Даже мысль о возможной неудаче меня волнует.
14. У меня были очень странные и необычные переживания.
15. Бывает ли Вам то радостно, то грустно без видимых причин?
16. В течение всего дня я мечтаю и фантазирую больше, чем нужно.
17. Легко ли изменить Ваше настроение?
18. Я часто борюсь с собой, чтобы не показать свою застенчивость.
19. Я хотел бы быть таким же счастливым, какими кажутся другие люди.
20. Иногда я дрожу или испытываю приступы озноба.
21. Часто ли меняется Ваше настроение в зависимости от серьезной причины или без нее?

ОПРОСНИК ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКИ НЕВРОЗА

К. Хека и Х. Хесса

22. Испытываете ли Вы иногда чувство страха даже при отсутствии реальной опасности?
23. Критика или выговор меня очень ранят.
24. Временами я бываю так беспокоен, что даже не могу усидеть на одном месте.
25. Беспокоитесь ли Вы иногда слишком сильно из-за незначительных вещей?
26. Я часто испытываю недовольство.
27. Мне трудно сконцентрироваться при выполнении какого-либо задания или работы.
28. Я делаю много такого, в чем приходится раскаиваться.
29. Большею частью я счастлив.
30. Я недостаточно уверен в себе.

ОПРОСНИК ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКИ НЕВРОЗА

К. Хека и Х. Хесса

31. Иногда я кажусь себе действительно никчемным.
32. Часто я чувствую себя просто скверно.
33. Я много копаюсь в себе.
34. Я страдаю от чувства неполноценности.
35. Иногда у меня все болит. .
36. У меня бывает гнетущее состояние.
37. У меня что-то с нервами.
38. Мне трудно поддерживать разговор при знакомстве.
39. Самая тяжелая борьба для меня - это борьба с самим собой.
40. Чувствуете ли Вы иногда, что трудности велики и непреодолимы?

ОПРОСНИК ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКИ НЕВРОЗА

К. Хека и Х. Хесса

ОБРАБОТКА ДАННЫХ

Подсчитайте количество **утвердительных ответов**:

- * **0-23 баллов** – данное количество соответствует низкой невротизации и свидетельствует об эмоциональной устойчивости;
- * **24 и более баллов** – данное количество соответствует высокой вероятности невроза (невротизации).

Педагогический труд и его психофизиологические особенности

Любой труд представляет собой сложный комплекс физиологических процессов, в который вовлекаются все органы и системы человеческого тела. Огромную роль в этой деятельности играет ЦНС (центральная нервная система), обеспечивающая координацию функциональных изменений, развивающихся в организме при выполнении работы.

По данным Л.М. Митиной для учителей с педагогическим стажем 15-20 лет характерны педагогические «кризисы», «истощение».

У 30% показатель степени социальной адаптации равен или ниже, чем у больных неврозами.

Педагогический труд и его психофизиологические особенности

Трудовую активность педагога можно определить с помощью следующих показателей:

- циклический характер активности, режим труда и отдыха педагога;
- уровень работоспособности, ее динамика для конкретного учителя;
- интенсивность и напряженность педагогического труда;

Среди психофизиологических состояний учителя, возникающих в процессе педагогического труда, наиболее часто диагностируются такие состояния, как **функциональный дискомфорт, утомление и переутомление, психическая напряженность, отсутствие мотивации, эмоциональный стресс, тревожность.**

Педагогический труд и его психофизиологические особенности

Психофизиология – область междисциплинарных исследований на стыке психологии и нейрофизиологии, направленных на изучение психики в единстве с ее нейрофизиологическим субстратом.

Первоначально термин «психофизиология» использовался наряду с понятием «физиологическая психология» для обозначения широкого круга исследований психики, опиравшихся на точные объективные физиологические методы (И. Мюллер, Э.Г. Вебер, Г.Т. Фехнер, Г. Гельмгольц и др.).

Главной задачей П. является причинное объяснение психических явлений путем раскрытия лежащих в их основе нейрофизиологических механизмов.

Педагогический труд и его психофизиологические особенности

Психофизиология, наука, изучающая физические основы психологической деятельности и поведения человека, дает нам методы изучения работы головного мозга, как в период покоя, так и в активности центральной нервной системы.

Одним из таких методов является электроэнцефалография (регистрация и анализ электроэнцефалограммы – суммарной биоэлектрической активности, отводимой с поверхности черепа и из глубоких структур мозга).

Педагогический труд и его психофизиологические особенности

* **Умственная деятельность** у взрослого человека сопровождается повышением мощности бета-ритма, причем значимое усиление высокочастотной активности наблюдается при умственной деятельности, включающей элементы новизны, в то время как стереотипные, повторяющиеся умственные операции, сопровождаются ее снижением.

* **При умственной деятельности** происходит перестройка частотно-амплитудных параметров электроэнцефалограммы, которая охватывает все ритмические диапазоны (от дельта-ритмов до гамма-ритмов).

Педагогический труд и его психофизиологические особенности

- * **Психофизиология эмоций человека** – это психические процессы неразрывно связанные с потребностями и мотивами, выражающиеся в эмоциональных переживаниях.
- * Психофизиологию эмоций можно определить по двум параметрам:
 - эмоциональному состоянию человека (выражается в отношении индивида к окружающей среде);
 - эмоциональному реагированию (кратковременная реакция на возбудитель).

Педагогический труд и его психофизиологические особенности

* Частоту сердечных сокращений изменяют сильные эмоциональные переживания. Проведенные нами исследования среди педагогических сотрудников (во время проведения открытых уроков, или комплексных инспекционных проверок (54 человека) показали, что во время работы комиссии на уроке частота сердечных сокращений педагогов достигала 150 ударов в минуту, повышалось артериальное давление.

* Предполагается, что одним из электроэнцефалографических симптомов эмоционального возбуждения служит усиление тета-ритма, что отражается на активации коры больших полушарий со стороны лимбической системы.

Риски профессионального здоровья

С точки зрения психофизиологии речевых процессов механизм речи понимается как интеграция восприятия речи, ее продуцирования и внутренней речи. Контролируя свою речь, человек реализует семантическую программу речи в определенной грамматической и акустической форме.

Если же обратиться к педагогическому труду, то можно говорить о перегрузке речевого аппарата учителя в образовательном процессе.

В 70-е годы 20 столетия А.Н. Соколов, используя метод электромиограммы, определил, что все формы умственной деятельности сопровождаются усилением речедвигательной импульсации.

Риски профессионального здоровья

- * Некоторые **особенности физиологических изменений** в организме имеют место при выполнении умственной работы с преимущественным участием высшей нервной деятельности.
- * При **интенсивной умственной деятельности** газообмен или совсем не изменяется или изменяется незначительно.
- * **Умственный труд** обычно вызывает замедление пульса и лишь иногда значительные умственные напряжения учащают пульс за счёт уменьшения диастолы. При умственной работе повышается кровяное давление, учащается дыхание, увеличивается кровенаполнение сосудов мозга, но уменьшается кровенаполнение сосудов конечной и брюшной полости.

Риски профессионального здоровья

Умственный (интеллектуальный) труд представлен как профессиями, относящимися как к сфере материального производства, так и вне его (учёные, врачи, учителя, писатели, художники и др.).

Интеллектуальный педагогический труд заключается в переработке и анализе большого объема разнообразной информации, и как следствие этого – мобилизация памяти и внимания, частота стрессовых ситуаций. Однако мышечные нагрузки, как правило, снижена.

Умственный труд связан с приемом и переработкой информации и требует напряжения внимания, памяти, активизации процессов мышления, связан с повышенной эмоциональной нагрузкой.

Риски профессионального здоровья

Для умственного труда характерно снижение двигательной активности – *гипокинезия*. Гипокинезия – это вынужденное уменьшение объема произвольных движений вследствие характера трудовой деятельности; малая подвижность, недостаточная двигательная активность человека.

Исследования физического состояния людей «малоподвижных» профессий показало, что физическая работоспособность у них значительно снижена по сравнению с людьми, занимающимися физической культурой и спортом.

Риски профессионального здоровья

Гипокинезия может являться условием формирования сердечнососудистых нарушений у человека.

Продолжительная умственная нагрузка оказывает отрицательное влияние на психическую деятельность — ухудшаются внимание, память, функции восприятия окружающей среды.

Самочувствие человека и его состояние здоровья зависят от правильной организации умственного труда и от параметров окружающей среды, в которой осуществляется умственная деятельность человека.

Риски профессионального здоровья

- * Умственный труд, требует от педагога напряжения сенсорного аппарата, активации процессов мышления и эмоциональной сферы.
- * Умственный труд подразделяется на операторский, управленческий, творческий труд, труд медицинских работников, труд преподавателей, учащихся и студентов. Формы труда отличаются по организации трудового процесса, равномерности нагрузки, степени эмоционального напряжения.
- * Показатель, характеризующий профессиональную сторону труда, отражающий соотношение времени на выполнение функций, требующих затрат умственного труда, и функций, требующих затрат физического труда называется степенью интеллектуального труда.

Риски профессионального здоровья

Н.Е. Введенский разрабатывал вопросы **гигиены умственного труда** и рекомендовал для обеспечения высокой работоспособности выполнение **следующих условий**:

- необходимость постепенного втягивания в труд;
- строгая ритмичность работы, в равной степени исключающая как переутомление, так и бездеятельность;
- последовательность и систематичность умственного труда;
- правильное чередование труда и отдыха.

Риски профессионального здоровья

Педагогический труд связан с чрезмерным ростом и переработкой большого объема информации за короткое время и повышенной нервно-эмоциональной напряженностью.

Труд педагога **характеризуется** быстрым принятием решений, повышенной личной ответственностью, периодическим возникновением конфликтных ситуаций, с напряжением внимания, что превышает нервно-эмоциональное напряжение.

Педагогический труд **отличается** постоянными контактами с людьми, повышенной ответственностью, часто дефицитом времени и информации для принятия правильного решения (что обуславливает высокую степень нервно-эмоционального напряжения).

Труд педагога **выражается** в напряжении основных психических функций, таких как память, внимание, восприятие, наличие стрессовых ситуаций (экзамены, зачёты).

Риски профессионального здоровья

Энергетические затраты педагога зависят от информационной насыщенности труда, степени эмоционального напряжения и других условий.

Как известно суточные затраты энергии для лиц умственного труда (инженеров, врачей, педагогов и др.) составляют 10,5-11,7 МДж.

Затраты энергии меняются и зависимости от рабочей позы.

При сидячей рабочей позе педагог затрачивает энергии на 5-10 % выше уровня основного обмена; при рабочей позе стоя на 10-25 %.

Если педагог ведет занятия в неудобной для него позе, то затраты его энергии превышают уровень основного обмена на 40-50 %.

Риски профессионального здоровья

Оптимальная поза человека в процессе трудовой деятельности обеспечивает высокую работоспособность и производительность труда.

Неудобная поза на рабочем месте приводит к быстрому возникновению статической усталости, снижению качества и скорости выполняемой работы, а также снижению реакции.

Нормальная рабочая поза – это та поза, при которой работнику не требуется наклоняться вперед больше чем на 10-15°. Основное требование к рабочей позе – прямая осанка.

Риски профессионального здоровья

Выбор рабочей позы зависит от мышечных усилий во время работы, точности и скорости движений, а также от характера выполняемой работы.

Работая стоя педагогу целесообразнее передвигаться, но при этом имеет место нагрузка на мышцы нижних конечностей и повышается напряжение мышц в связи с высоким расположением центра тяжести, увеличиваются энергозатраты на 6-10 % по сравнению с позой сидя.

Риски профессионального здоровья

Как известно работу педагога нередко называют «сидячей». Работа в позе сидя более рациональна и менее утомительна, так как уменьшается высота центра тяжести над площадью опоры, повышается устойчивость тела, снижается напряжение мышц, уменьшается нагрузка на сердечнососудистую систему.

Однако большим минусом вследствие сидячей работы становятся застойные явления в органах таза, затруднение работы органов кровообращения и дыхания.

Необходимо менять позу, перераспределять нагрузку, то есть предусматривать выполнение работы как стоя, так и сидя.

Риски профессионального здоровья

Потребность мозга в энергии при интенсивной интеллектуальной работе составляет **15-20 %** общего обмена в организме.

Повышение суммарных энергетических затрат при умственной работе педагога определяется степенью нервно-эмоциональной напряженности.

Так, при чтении вслух сидя расход энергии повышается на 48 %, при выступлении с публичной лекцией на 94 %.

Риски профессионального здоровья

Уровень энергозатрат может служить критерием тяжести и напряженности выполняемой работы, имеющим важное значение для оптимизации условий труда и его рациональной организации.

Уровень энергозатрат определяют методом полного газового анализа (учитывается объем потребления кислорода и выделенного углекислого газа).

С увеличением тяжести труда значительно возрастает потребление кислорода и количество расходуемой энергии. Тяжесть и напряженность труда характеризуются степенью функционального напряжения организма. Оно может быть энергетическим, зависящим от мощности работы при физическом труде, и эмоциональным при умственном труде, когда имеет место информационная перегрузка.

Риски профессионального здоровья

- * Напряженный умственный труд вызывает отклонения от тонуса гладких мышц внутренних органов, кровеносных сосудов, в особенности сосудов головного мозга и сердца. Интенсивная умственная работа может привести как к утомлению и к переутомлению.
- * **Под утомлением** мы понимаем особое физиологическое состояние организма, возникающее после проделанной работы и выражающееся во временном понижении работоспособности.

Риски профессионального здоровья

Работоспособность педагога — это величина функциональных возможностей организма учителя, характеризующаяся количеством и качеством работы, выполняемой за определенное время. Во время трудовой деятельности работоспособность организма изменяется во времени.

Риски профессионального здоровья

Одним из признаков утомления является **снижение производительности труда**. Педагог чувствует усталость, не хочет или не может продолжать работу.

Утомление может возникать при любом виде деятельности. При длительном воздействии на организм педагога неблагоприятных факторов среды, в которой он работает, может развиваться переутомлением (хроническое утомление), когда ночной отдых полностью не восстанавливает **снизившуюся** за день работоспособность.

Риски профессионального здоровья

Причиной переутомления может служить постоянное несоответствие продолжительности и тяжести работы и времени отдыха. Развитию переутомления способствуют: неудовлетворительная обстановка труда, неблагоприятные бытовые условия дома, плохое питание.

Следствием **хронического переутомления** могут быть: ослабление организма, снижение его сопротивляемости внешним воздействиям, что выражается в повышении заболеваемости. Хроническое переутомление может привести работника к развитию **неврастении и истерии**.

Риски профессионального здоровья

Особенности педагогического труда как экзогенные факторы, действующие из внешней среды, детерминируют **общее утомление**, которое, в свою очередь, является защитной реакцией организма от истощения функционального потенциала.

Систематическое утомление приводит к снижению качества педагогического труда и ухудшению профессионального здоровья.

К концу рабочей недели работоспособность педагога снижается, а к концу учебного года накапливается усталость.

Зрительное утомление и общая усталость

Современный образовательный процесс ставит все более сложные зрительные задачи перед педагогом. Вызвано это расширением информационно-коммуникационных технологий в образовании.

Наряду с интенсивной работой с бумажными носителями, возрастает объём и длительность использования различных электронных устройств: электронного журнала, интерактивной доски, мультимедийных проекторов, компьютеров и ноутбуков, электронных учебников и др.

Педагоги активно используют Интернет-ресурсы, общаются в социальных сетях, в режиме онлайн проводят профессиональные мастер-классы и участвуют в научно-практических конференциях, осуществляют контакты с профессиональным сообществом, обучающимися и их родителями.

Зрительное утомление и общая усталость

- * Р.Р. Халфина установила, что у пользователей ПК с высокими индексами зрительного и умственного утомления выражены изменения на всех уровнях зрительной системы, а у пользователей ПК с умеренными индексами зрительного и умственного утомления наблюдаются изменения аккомодационных и нейросенсорных показателей.
- * Проблема общего, умственного и зрительного утомления педагога становится одной из ключевых в решении задач профессионального здоровья работников образования.

Зрительное утомление и общая усталость

* Проводя исследование, мы ставили перед собой следующие задачи:

* 1. Выявить динамику хронического утомления, острого умственного утомления и острого физического утомления педагогов в течение учебного года.

* 2. Установить рейтинг субъективных симптомов синдрома общей хронической усталости у педагогов.

* 3. Провести анализ зрительной нагрузки педагогов при работе с различными видами электронных устройств, оценить выраженность симптомов зрительной усталости и синдрома общей хронической усталости педагогов.

* 4. Установить рейтинг жалоб на зрение у педагогов во время работы с электронными устройствами.

Зрительное утомление и общая усталость

- * **Выборка исследования составила 840 педагогов** общеобразовательных организаций и колледжей. По возрастным группам педагоги распределились следующим образом:
- * - 24-30 лет – 13,4 %;
- * - 31-44 года – 32,6 %;
- * - 45-60 лет – 37,3 %;
- * - 61 год и выше – 16,7%.

Зрительное утомление и общая усталость

* Исследование динамики показателей хронического утомления, острого умственного утомления и острого физического утомления показало увеличение выраженности симптомов к концу учебного года:

* - во-первых, количество педагогов с *острым умственным утомлением* на начало учебного года было в 2,3 раза ниже, чем в конце;

* - во-вторых, количество педагогов с *острым физическим и хроническим утомлением* к концу учебного года превосходило по отношению к результатам первоначальной диагностики в 3,8 раза.

Зрительное утомление и общая усталость

Для решения *второй задачи*, которая состояла в том, чтобы установить рейтинг субъективных симптомов синдрома общей хронической усталости у педагогов, нами была использована авторская анкета **«Рейтинг субъективных симптомов синдрома общей хронической усталости у педагогов»**.

Наиболее часто из симптомов общей хронической усталости педагогов отмечают:

- **общую усталость** (100% опрошенных),
- **усталость глаз** (96,6%),
- **общую слабость** (76,6%).

Общая усталость

Субъективные симптомы	Рейтинг жалоб (места)	Количество педагогов (в %)
Общая усталость	I	100
Усталость глаз	II	96,6
Общая слабость	III	76,6
Боли в мышцах и (или) в суставах /Боли в пояснице	IV	73,3
Головная боль	V	66,6
Боли в шее /Плаксивость, эмоциональная нестабильность, раздражительность	VI	63,3
Внезапное появление не проходящей усталости /Резкое снижение активности / Боли в глазах и (или) светобоязнь	VII	30,1
Ухудшение памяти, рассеянность /Нарушение сна	VIII	56,6
Нарушение равновесия, чувство «покалывания», «мурашек» в ногах или руках	IX	43,3
Боли / дискомфорт в горле	X	36,6

Зрительное утомление и общая усталость

Субъективные симптомы	Рейтинг жалоб (места)	Количество педагогов (в %)
Чувство «усталости» зрения в течение рабочего дня	I	91,3
Покраснение глаз при работе за компьютером	II	73,3
Покраснение глаз при работе за компьютером	III	72,3
Болевые ощущения в глазах, висках, на веках	IV	66,6
Трудность фокусировки	V	63,3
Пелена перед глазами, затуманивание зрения	VI	59,3
Слезотечение при длительной зрительной работе	VII	56,6
Чувство инородного тела, песка, жжения в глазу	VIII	50,1
Учащенное мигание	IX	33,3
Кратковременное двоение	X	30,0

Зрительное утомление

Зрительные расстройства и реакции глаз на работу с компьютерными мониторами называют **компьютерным зрительным синдромом (КЗС)**, включающим такие симптомы как:

- зрительное утомление;
- боли, жжение и рези в глазах;
- болезненность при движении глаз;
- слезотечение;
- светобоязнь;
- покраснение глаз после работы на компьютере;
- головная боль.
- синдром «сухого глаза».

Зрительное утомление

Одной из ключевых задач сохранения профессионального здоровья педагога является профилактика зрительного утомления.

Профилактика **компьютерного зрительного синдрома** может идти по трем направлениям:

1. необходимо усовершенствовать средства отображения информации;
2. правильно организовать труд;
3. приспособить зрение к оптимальному восприятию изображения на экране.

Зрительное утомление

- * СанПин 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы» подчеркивает необходимость делать перерывы на 10-15 минут после каждых 45-60 минут работы за компьютером.
- * **При организации трудовых мест для педагогов следует руководствоваться следующими нормативными актами, призванными сберечь здоровье работников:**
 - 1) ГОСТ 12.2.033-78 «Система стандартов безопасности труда. Рабочее место при выполнении работ стоя. Общие эргономические требования»;
 - 2) ГОСТ 12.2.032.-78 «Система стандартов безопасности труда. Рабочее место при выполнении работ сидя. Общие эргономические требования»;
 - 3) ГОСТ Р 50948-2001 «Средства отображения информации индивидуального пользования. Общие эргономические требования и требования безопасности»;

Зрительное утомление и общая усталость

- 4) ГОСТ Р 50949-2001 «Средства отображения информации индивидуального пользования. Методы измерений и оценки эргономических параметров безопасности»;
- 5) Международный стандарт по требованиям безопасности к визуальным параметрам дисплеев и к параметрам полей, создаваемым дисплеями, ИСО 9241-3:1996;
- 6) Международный стандарт по требованиям безопасности к визуальным параметрам дисплеев и к параметрам полей, создаваемым дисплеями, ИСО 9241-8:1997;
- 7) Руководство Р 2.2.2006-05 «Руководство по гигиенической оценке факторов рабочей среды и трудового процесса.
- 8) Критерии классификация условий труда»;
- 9) РД 153-34.0-03.298-2001 «Типовая инструкция по охране труда для пользователей ПЭВМ в электроэнергетике» и др.

Риски профессионального здоровья

* В процессе трудовой деятельности различают три основные фазы сменяющих друг друга состояний человека:

- **фаза вработывания** (в этот период уровень работоспособности постепенно повышается, этот период длится при умственном творческом труде от нескольких минут до 2,5 ч);

- **фаза высокой устойчивости работоспособности** (для нее характерно сочетание высоких трудовых показателей с относительной стабильностью, продолжительность этой фазы может составлять 2,5 ч и более в зависимости от напряженности труда);

- **фаза снижения работоспособности**, характеризующаяся уменьшением функциональных возможностей основных работающих органов человека и сопровождающаяся чувством усталости.

Риски профессионального здоровья

Высокая работоспособность и жизнедеятельность организма поддерживается рациональным чередованием периодов работы, отдыха и сна человека.

В течение суток организм по-разному реагирует на физическую и нервно-психическую нагрузку.

В соответствии с суточным циклом организма наивысшая работоспособность отмечается в утренние (с 8 до 12 ч.) и дневные (с 14 до 17 ч.) часы.

Риски профессионального здоровья

В дневное время наименьшая работоспособность, как правило, отмечается в период между 12 ч. и 14 ч., а в ночное время с 3 ч. до 4 ч., достигая своего минимума.

Чередование периодов труда и отдыха в течение недели должно регулироваться с учетом динамики работоспособности.

Наивысшая работоспособность приходится на 2, 3 и 4-й день работы, в последующие дни недели она понижается, падая до минимума в последний день работы.

В понедельник работоспособность относительно понижена в связи с вработываемостью.

Риски профессионального здоровья

Интенсивность труда связана с такими понятиями, как индивидуальное и общественно-необходимое рабочее время, работоспособность и утомление, напряженность труда и нормы времени, темп работы.

Интенсивность педагогического труда можно определить как степень напряжённости труда, т.е. количество труда, затрачиваемое работником в процессе педагогической деятельности за определённый промежуток времени.

Риски профессионального здоровья

Величина интенсивности труда зависит:

- от степени плотности использования рабочего времени;
- необходимых в процессе труда физических и нервно-умственных усилий;
- частоты (темпа) повторения трудовых действий;
- количества выполняемых трудовых функций и обслуживаемых объектов.

Социальное значение интенсивности педагогического труда состоит: в уровне работоспособности педагога, в скорости и степени его утомления, в восстановлении работоспособности за время отдыха, в заболеваемости, в сроках активной трудовой деятельности.

Риски профессионального здоровья

- * Результатом интенсификации труда учителя является **повышенный износ педагогической силы**, не компенсируемый даже растущим потреблением жизненных благ или сокращением рабочего времени, что может привести:
 - к ранней потере трудоспособности;
 - к росту нервных, психических и сердечнососудистых заболеваний;
 - к высокой утомляемости.

Риски профессионального здоровья

- * На педагога оказывают огромное воздействие условия, в которых он трудится. Они влияют и на качество выполняемой работы.
- * **Условия труда** – это совокупность факторов производственной среды, оказывающих влияние на работоспособность и здоровье в процессе труда.
- * Качество педагогического труда повышается за счет сохранения здоровья человека, повышения уровня использования рабочего времени, продления периода активной трудовой деятельности учителя.
- * Улучшение условий труда и его безопасности приводит к снижению профессиональных заболеваний, что сохраняет здоровье учителя и приводит к уменьшению затрат на оплату временной нетрудоспособности (больничного листа).

УСЛОВИЯ ТРУДА

Условия труда учителя представляют совокупность факторов школьной среды, оказывающих влияние на безопасность, здоровье и работоспособность педагога в процессе профессиональной деятельности. В соответствии со статьей 14 «Классификация условий труда» Федерального закона №426-ФЗ от 28 декабря 2013 г. «О специальной оценке условий труда» условия труда по степени вредности и (или) опасности подразделяются на четыре класса.

УСЛОВИЯ ТРУДА

- * **Оптимальные условия труда** (1 класс – воздействие на работника производственных факторов: соответствует гигиеническим нормативам условий труда; безопасно для работника; не влияет на работоспособность человека).
- * - **Допустимые условия труда** (2 класс – воздействие на работника вредных и (или) опасных производственных факторов: не превышает уровни, установленные гигиеническими нормативами условий труда; влияет на изменение функционального состояния организма человека, которое восстанавливается к началу следующего рабочего дня).

УСЛОВИЯ ТРУДА

- * **Вредные условия труда** (3 класс – воздействие на работника вредных и (или) опасных производственных факторов:
- * 1. превышающих гигиенические нормативы и вызывающих измененное функциональное состояние организма работника с увеличением риска повреждения профессионального здоровья, восстановление которого требует более длительного времени (вредные условия труда 2 степени – подкласс 3.1);
 - * 2. уровни воздействия которых могут вызвать стойкие функциональные изменения в организме человека (без потери профессиональной трудоспособности) и привести к развитию начальных форм профессиональных заболеваний или профессиональных заболеваний легкой степени тяжести (вредные условия труда 2 степени – подкласс 3.2);
 - * 3. уровни воздействия которых способны вызвать стойкие функциональные изменения в организме, приводящие к развитию профессиональных заболеваний легкой и средней степени тяжести с потерей профессиональной трудоспособности работника (вредные условия труда 3 степени – подкласс 3.3);
 - * 4. уровни воздействия которых способны привести к развитию тяжелых форм профессиональных заболеваний с потерей общей трудоспособности (вредные условия труда 4 степени – подкласс 3.4)).

УСЛОВИЯ ТРУДА

* **Опасные условия труда** (4 класс – воздействие на работника вредных и (или) опасных производственных факторов, во-первых, способных, создать угрозу жизни работника в течение всего рабочего дня или его части, а во-вторых, детерминирующих риск развития острого профессионального заболевания).

Риски профессионального здоровья

* **Оптимальные условия педагогического труда** способствуют обеспечению его максимальной производительности. Допустимые условия педагогического труда характеризуются такими уровнями факторов школьной среды и образовательного процесса, которые не влекут за собой изменения в функциональном состоянии организма учителя.

* **Вредные условия педагогического труда** характеризуются наличием вредных факторов образовательной среды, оказывающей неблагоприятное воздействие на профессиональное здоровье учителя.

Риски для женского здоровья

Как отмечает С.А. Гришанов, у работниц умственного труда ведущими профессиональными факторами риска пролиферативных гинекологических заболеваний являются:

- **высокая напряженность труда;**
- **выраженность профессионального стресса;**
- **работа в ночное время.**

ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА

Т.А. Азарных, И.М. Тыртышникова

Методика предназначена для определения
стресса.

Инструкция испытуемому

- * Прочитайте предложения и выберите тот пункт, который наиболее подходит для вас. Долго не раздумывайте. Наиболее искренние ответы приходят первыми.

ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА

Т.А. Азарных, И.М. Тыртышникова

ТЕСТ ОПРОСНИКА

1. Два человека, хорошо вас знающие, обсуждают вас. Какие из следующих утверждений они, вероятнее всего, стали бы использовать:

- а) X – очень замкнутый человек, кажется, что ничто сильно его (ее) не беспокоит.
- б) X – великолепный человек, но вы должны быть осторожны, когда говорите ему (ей) что-то время от времени.
- в) Кажется, что в жизни X все всегда происходит не так, как надо.
- г) Я неизменно нахожу X очень скучным и непредсказуемым.
- д) Чем меньше я вижу X, тем лучше.

ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА

Т.А. Азарных, И.М. Тыртышникова

ТЕСТ ОПРОСНИКА

2. Присущи ли вам в жизни некоторые из следующих, наиболее распространенных особенностей:

- чувство, что вам редко удается сделать что-либо правильно; чувство, что вас преследуют, загоняют в угол или в ловушку; плохое пищеварение; плохой аппетит; бессонница по ночам;
- кратковременные головокружения и учащенное сердцебиение; чрезмерная потливость в отсутствие физической нагрузки и жары; паническое ощущение в толпе или в закрытом помещении; усталость и недостаток энергии;
- чувство безнадежности («какая польза во всем этом»); слабость или тошнота без каких-либо внешних причин; очень сильное раздражение по поводу мелких событий; неспособность расслабиться по вечерам; регулярные пробуждения среди ночи или ранним утром; трудности в принятии решения;
- невозможность перестать обдумывать или переживать события прошедшего дня;
- слезливость;
- убеждение, что вы ни с чем толком не можете справиться; недостаток энтузиазма даже по отношению к наиболее значимым и важным жизненным делам;
- нежелание встречаться с новыми людьми и осваивать новый опыт; неспособность сказать «нет», когда тебя просят что-то сделать; ответственность большая, чем та, с которой вы можете справиться.

ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА

Т.А. Азарных, И.М. Тыртышникова

ТЕСТ ОПРОСНИКА

3. Насколько вы оптимистичны в настоящее время:

- а) больше, чем обычно;
- б) как обычно;
- в) меньше, чем обычно.

4. Нравится ли вам смотреть спортивные состязания?

5. Можете ли вы позволить себе понежиться в постели в выходные дни, не испытывая при этом чувства вины?

ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА

Т.А. Азарных, И.М. Тыртышникова

ТЕСТ ОПРОСНИКА

6. Можете ли вы в разумных пределах (профессиональных и личностных) говорить откровенно:

- а) с начальником;
- б) с коллегами;
- в) с членами семьи.

7. Кто обычно несет ответственность за наиболее важные решения в вашей жизни:

- а) вы сами.
- б) кто-то другой.

ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА

Т.А. Азарных, И.М. Тыртышникова

8. Когда вас критикуют на работе руководители, как вы обычно чувствуете себя:

- а) сильно огорченным;
- б) умеренно огорченным;
- в) слабо огорченным.

9. Вы заканчиваете рабочий день с чувством удовлетворения от достигнутого:

- а) часто;
- б) иногда;
- в) только изредка.

ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА

Т.А. Азарных, И.М. Тыртышникова

10. Испытываете ли вы большую часть времени чувство, что у вас есть неулаженные конфликты с коллегами?

11. Объем выполняемой вами работы превышает отведенное для этого время:

- а) постоянно;
- б) иногда;
- в) только изредка.

ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА

Т.А. Азарных, И.М. Тыртышникова

12. Часто ли вы представляете себе, какие у вас профессиональные перспективы:

а) как правило, да;

б) иногда;

в) лишь изредка.

13. Могли бы вы сказать, что обычно у вас достаточно времени, которое вы тратите на себя?

14. Если вы хотите обсудить с кем-либо свои проблемы, легко ли вам обычно найти слушателя?

15. Находитесь ли вы на пути, более или менее обеспечивающем достижения ваших главных жизненных целей?

ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА

Т.А. Азарных, И.М. Тыртышникова

16. Вы скучаете на работе:

- а) часто;
- б) иногда;
- в) очень редко.

17. Вы с удовольствием собираетесь на работу:

- а) в большинстве случаев;
- б) в некоторые дни;
- в) лишь изредка.

18. Чувствуете ли вы, что на работе по достоинству ценят ваши способности и дела?

19. Чувствуете ли вы себя по достоинству вознагражденным на работе за ваши способности и дела (имея в виду статус и продвижение по службе)?

ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА

Т.А. Азарных, И.М. Тыртышникова

Обработка и интерпретация результатов

Обработка результатов осуществляется в соответствии с ключами.

Ключи к ответам

Поставьте себе баллы в соответствии с приведенными ключами и просуммируйте их.

1. а) 0; б) 1; в) 2; г) 3; д) 4.

2. За каждое «да» по 1 баллу.

3, 9, 12, 17, 21. а) 0; б) 2; в) 1.

4, 5, 13, 14, 15, 18, 19 «да» – 0, «нет» – 1.

6. За каждое «да» – 0, за каждое «нет» – по 1 баллу.

7. а) 0; б) 1.

8, 11, 16. а) 2; б) 1; в) 0.

10. «нет» – 0, «да» – 1.

20. а) 1; б) 0.

22. За «5» – 0, за «4» – 1, за «3» – 2, за «2» – 1, за «1» – 4.

ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА

Т.А. Азарных, И.М. Тыртышникова

Просуммируйте баллы.

Если вы получили:

- От **0 до 15 баллов**, то стресс не является проблемой вашей жизни;
- От **16 до 30 баллов**, то у вас умеренный уровень стресса для занятого и много работающего профессионала. Тем не менее следует проанализировать ситуацию и посмотреть, как можно разумно уменьшить стресс.

ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА

Т.А. Азарных, И.М. Тыртышникова

Просуммируйте баллы.

Если вы получили:

- От **31 до 45 баллов**. Стресс представляет безусловную проблему. Очевидна необходимость коррекционных действий. Чем больше вы будете работать при таком уровне стресса, тем тяжелее что-либо сделать с ним. Это серьезный повод для тщательного анализа вашей профессиональной жизни.
- От **46 до 60 баллов**. На этом уровне стресс представляет собой главную проблему, и что-то должно быть сделано немедленно. Вы можете оказаться очень близки к стадии истощения в общем адаптационном синдроме (стрессе). Напряжение должно быть ослаблено.

Риски для женского здоровья

Исследуя влияние особенностей умственного труда на женское здоровье государственных служащих, врачей и медсестер, С.А. Гришанов получил следующие неутешительные результаты:

- 1) ключевое место в структуре гинекологической заболеваемости занимают пролиферативные гинекологические заболевания (миома матки – 57,7%; фиброзно-кистозная мастопатия – 52,9%; внутренний эндометриоз – 48,5%; гиперпластические процессы эндометрия – 35,3%);
- 2) превышение уровня реактивной тревожности более 46 баллов выявлено у 47% госслужащих, 42% врачей, 38% медсестер, личностной тревожности – у 41% госслужащих, 42% врачей и 47% медсестер.
- 3) в группах работниц с высокой напряженностью труда (класс 3.3) невротические изменения выявлены у 34%, ипохондрические у 18% и депрессивные у 17% обследованных;
- 4) экстрагенитальная патология представлена заболеваниями органов: пищеварения (74,6%); нервной системы (68,6%); ЛОР-органов (62,8%); сердечно-сосудистой системы (49,6%); расстройствами сна (до 55,9%).

СОН

Эмоциональное напряжение в профессиональной деятельности руководителя школы является причиной **инсомнии (бессонницы)** или запаздывания сна.

Депривация сна – это процесс лишения сна, приводящей к психическим нарушениям. Работники, не получающие достаточного количества сна, страдают от проблем с памятью и обучаемостью, нарушениями логического мышления, сложных вербальных навыков и процессов принятия решений. Пятичасовой сон в течение всего двух суток приводит к значительному снижению результатов при выполнении задач на творческое мышление.

СОН

Сон представляет собой совокупность двух чередующихся фаз: «медленного» и «быстрого» сна.

С точки зрения психофизиологии человека, во время «медленного» сна регистрируются преимущественно медленные волны, а во время «быстрого» сна – быстрый бета-ритм, характерный для бодрствования человека, что дало основание называть эту фазу сна «парадоксальным» сном.

СОН

На основании электроэнцефалографической картины фазу «медленного» сна в свою очередь подразделяют на несколько стадий:

I стадия – дремота, процесс погружения в сон. Для этой стадии характерна полиморфная ЭЭГ, исчезновение альфа-ритма;

II стадия характеризуется появлением на ЭЭГ так называемых сонных веретен (12-18 в секунду) и вертекс-потенциалов, двухфазовых волн с амплитудой около 200 мкВ на общем фоне электрической активности амплитудой 50-75 мкВ;

III стадия характеризуется наличием К-комплексов и ритмической активностью (5-9 в секунду) и появлением медленных, или дельта-волн (0,5-4 в секунду) с амплитудой выше 75 мкВ.;

IV стадия – стадия «быстрого» сна характеризуется наличием десинхронизированной смешанной активности на ЭЭГ.

СОН

Преобладающим нарушением сна является **бессонница** или **расстройство засыпания и поддержания сна**.

С.Г. Фишер выделяет **три разных типа бессонницы:**

- **бессонница начала сна**, связанная с затруднениями засыпания;
- **бессонница поддержания ночного сна**, характеризующаяся частыми пробуждениями;
- **бессонница окончания сна**, проявляющаяся в раннем пробуждении с неспособностью вернуться ко сну.

Бессонница определяется по задержке наступления сна более чем на 30 минут, по ночным пробуждениям, приводящим к более чем 30-минутному бодрствованию или по общей продолжительности сна менее 6,5 часов. Качество и количество сна должны оцениваться индивидуально в контексте хронологического возраста.

СОН

Врачи-сомнологи рекомендуют пациентам, страдающим бессонницей вести дневник сна и заполнять каждое утро Стенфордскую 7-ми бальную шкалу сонливости.

Выраженность сонливости определяется следующими значениями:

1 балл – сохраняется энергичность, бодрость и оживленность, пациент чувствует себя полностью проснувшимся;

2 балла – активность на достаточно высоком уровне, пациент может сосредотачиваться;

3 балла – человек находится в состоянии расслабленности после пробуждения, он реагирует на окружающие события, но настроения нет;

4 балла – отмечается некоторая спутанность сознания, недовольство от ночного сна, работоспособность снижена;

5 баллов – отмечается спутанность сознания, заторможенность, хочется отдыхать;

6 баллов – тягостное ощущение сонливости, головокружение, «борьба» со сном, нет желания подняться с постели;

7 баллов – проснувшись, человек засыпает, не может преодолеть сон.

СОН

Не выспавшись, человек часто раздражается, у него меняется настроение, и как результат, хроническая сонливость приводит к депрессии.

Дефицит сна и депрессия настолько тесно связаны друг с другом, что специалисты не всегда уверены, что из этого является первопричиной проблемы.

Человек, страдающий депрессией не может нормально спать, а тот, кто хронически не досыпает, не может себя нормально чувствовать.

СОН

Исследование ученых университета Северного Техаса показало, что люди, **страдающие бессонницей в 10 раз больше подвержены стрессам и неврозам.**

Однако есть и обратная связь – у людей, часто подвергающихся **дистрессам возникает бессонница.**

Сам по себе стресс является нормальной реакцией организма на внешние раздражители, но при дистрессе организм не в состоянии быстро включать компенсаторные механизмы, вследствие чего снижаются защитные функции.

СОН

Стрессовые реакции, связанные с демобилизацией организма, получили название **дистресса**. Испытывает человек стресс или дистресс определяется силой эмоционального заряда и его направленностью на созидание или разрушение.

Дистресс проявляется как **внутренний конфликт** в процессе адаптации личности, являясь следствием низкой самооценки, либо как естественная реакция на угрозу среды обитания.

Дистресс – это деструктивный стресс, в переводе с греческого «ди» – расстройство. Понятие **дистресс** было предложено физиологом Гансом Селье в 1936 году.

СОН

Таким образом, **депривация сна и напряженный умственный труд** имеют серьезные последствия для психологического и репродуктивного здоровья руководителя школы.

Рисками, депривирующими психологическое и репродуктивное здоровье женщины являются, прежде всего, **напряженность труда, выраженность профессионального стресса по модели «требование-контроль», повышенный уровень реактивной тревожности и хроническая бессонница.**

Тест «сова» или «жаворонок» (Т. Д. Азарных, И. М. Тыртышников) предназначен для определения типа сна у человека

Необходимое оснащение: Тест опросника и лист для ответов.

Инструкция испытуемому. Ответьте на вопросы теста, выбрав тот вариант ответа, который является наиболее подходящим для вас. Долго не раздумывайте, важна ваша первая реакция.

**Тест «сова» или «жаворонок» (Т. Д. Азарных, И. М. Тыртышников)
предназначен для определения типа сна у человека.**

ТЕСТ ОПРОСНИКА

1. Как велика ваша потребность в пользовании будильником, если утром вам необходимо встать в точно определенное время?

- Совершенно нет потребности – 4.
- В отдельных случаях есть потребность – 3.
- Потребность в будильнике довольно сильная – 2.
- Будильник мне абсолютно необходим – 1.

**Тест «сова» или «жаворонок» (Т. Д. Азарных, И. М. Тыртышников)
предназначен для определения типа сна у человека.**

ТЕСТ ОПРОСНИКА

2. Если бы вам пришлось готовиться к сдаче экзаменов в условиях жесткого лимита времени и наряду с дневными часами использовать для подготовки начало ночи (23 час.), насколько продуктивной была бы ваша работа в это время?

- Абсолютно бесполезной. Я совершенно не мог бы работать – 4.**
- Некоторая польза была бы – 3.**
- Работа была бы достаточно эффективной – 2.**
- Работа была бы высокоэффективной – 1.**

**Тест «сова» или «жаворонок» (Т. Д. Азарных, И. М. Тыртышников)
предназначен для определения типа сна у человека.**

ТЕСТ ОПРОСНИКА

3. Легко ли вам вставать утром в обычных условиях?

- Очень трудно – 1.
- Довольно трудно – 2.
- Довольно легко – 3.
- Очень легко – 4 .

4. Чувствуете ли вы себя полностью проснувшимся в первые полчаса после утреннего подъема?

- Очень большая сонливость – 1.
- Есть небольшая сонливость – 2.
- Довольно ясная голова – 3.
- Полная ясность мысли – 4.

Тест «сова» или «жаворонок» (Т. Д. Азарных, И. М. Тыртышников)
предназначен для определения типа сна у человека.

ТЕСТ ОПРОСНИКА

5. Каков ваш аппетит в первые полчаса после утреннего подъема?

- Совершенно нет аппетита – 1.
- Аппетит снижен – 2.
- Довольно хороший аппетит – 3.
- Очень хороший аппетит - 4.

**Тест «сова» или «жаворонок» (Т. Д. Азарных, И. М. Тыртышников)
предназначен для определения типа сна у человека.**

ТЕСТ ОПРОСНИКА

6. Если бы вам пришлось готовиться к сдаче экзаменов в условиях жесткого лимита времени и наряду с дневными часами пользоваться для подготовки раннее утро (4–7 час.), насколько продуктивной была бы ваша работа в это время?

- Абсолютно бесполезной – 1.
- Некоторая польза была бы – 2.
- Работа была бы достаточно эффективной – 3.
- Работа была бы высокоэффективной – 4.

**Тест «сова» или «жаворонок» (Т. Д. Азарных, И. М. Тыртышников)
предназначен для определения типа сна у человека.**

ТЕСТ ОПРОСНИКА

7. Чувствуете ли вы физическую вялость в первые полчаса после утреннего подъема?

- Очень большая вялость (вплоть до полной разбитости) – 1.
- Некоторая вялость – 2.
- Известная бодрость – 3.
- Полная бодрость – 4.

8. Если ваш следующий день свободен от работы, когда вы ляжете спать по сравнению с обычным временем отхода ко сну?

- Не позже, чем обычно – 4.
- Менее чем на 1 час позже – 2.
- На 1–2 часа позже – 2.
- Более чем на 2 часа позже – 1.

Тест «сова» или «жаворонок» (Т. Д. Азарных, И. М. Тыртышников) предназначен для определения типа сна у человека

9. Легко ли вам засыпать в обычных условиях?

- Очень трудно – 1.
- Довольно трудно – 2.
- Довольно легко – 3.
- Очень легко – 4.

10. Вы решили укрепить свое здоровье с помощью физической тренировки. Ваш друг предложил заниматься вместе по одному часу два раза в неделю. Наилучшее время для вашего друга – утро между 7 и 8 часами. Является ли этот период наилучшим для вас?

- В это время я бы находился в хорошей форме – 4.
- Я был бы в довольно хорошем состоянии – 3.
- Мне было бы трудно – 2.
- Мне было бы очень трудно – 1.

Тест «сова» или «жаворонок» (Т. Д. Азарных, И. М. Тыртышников) предназначен для определения типа сна у человека

11. Когда вы вечером чувствуете себя настолько усталым, что должны лечь спать?

- Ложитесь сразу, как приходите – 1.
- Пытаетесь бороться со сном – 2.
- Стараетесь лечь в обычное время – 3.
- Продолжаете заниматься своими обычными делами – 4.

12. Во время выполнения двухчасовой работы, требующей от вас полной мобилизации умственных сил, вы хотели бы находиться на вершине своей работоспособности. Какой из четырех предлагаемых периодов вы выбрали бы для этой работы, если бы были совершенно свободны в планировании своего распорядка дня и руководствовались только своим личным желанием?

8.00–10.00 – 6; 11.00–13.00 – 4; 15.00–17.00 – 2; 19.00–21.00 – 0.

Тест «сова» или «жаворонок» (Т. Д. Азарных, И. М. Тыртышников) предназначен для определения типа сна у человека

13. Как велика ваша усталость в 23 часа?

- Я очень устаю к этому времени – 5.
- Я заметно устаю к этому времени – 3.
- Я слегка устаю к этому времени – 2.
- Я совершенно не устаю к этому времени – 0.

14. По какой-то причине вам пришлось лечь спать на несколько часов позже, чем обычно. На следующее утро нет необходимости вставать в определенное время. Какой из четырех предлагаемых вариантов будет вашим?

- Я проснусь в обычное время и больше не засну – 4.
- Я проснусь в обычное время, а дальше буду дремать – 3.
- Я проснусь в обычное время и снова засну – 2.
- Я проснусь позже, чем обычно – 1.

Тест «сова» или «жаворонок» (Т. Д. Азарных, И. М. Тыртышников) предназначен для определения типа сна у человека

15. Вы должны дежурить ночью с 4 до 6 часов. Следующий день у вас свободен. Какой из четырех предлагаемых вариантов будет для вас наиболее приемлемым?

- Спать я буду только после ночного дежурства – 1.
- Перед дежурством я вздремну, а после дежурства лягу спать – 2.
- Перед дежурством я хорошо высплюсь, а после дежурства еще подремлю – 3.
- Я полностью высплюсь перед дежурством – 4.

16. Когда бы вы предпочли встать в том случае, если бы вы были совершенно свободны в выборе своего распорядка дня и руководствовались бы при этом исключительно своими личными желаниями?

- На рассвете – 4.
- Рано – 3.
- Повалялся бы в постели – 2.
- Спал, пока не разбудили – 1.

Тест «сова» или «жаворонок» (Т. Д. Азарных, И. М. Тыртышников) предназначен для определения типа сна у человека

17. Когда бы вы предпочли лечь спать в том случае, если бы планировали свое вечернее время совершенно свободно и руководствовались бы при этом исключительно своими личными желаниями?

- Сразу после ужина – 4.
- До десяти часов – 3.
- До двенадцати – 2.
- После полуночи – 1.

Тест «сова» или «жаворонок» (Т. Д. Азарных, И. М. Тыртышников) предназначен для определения типа сна у человека

Обработка и интерпретация результатов.

Сложите баллы (цифры), которые стоят рядом с выбранным Вами вариантом ответа.

Заключение по сумме баллов: _____ баллов.

Если вы набрали:

- **свыше 61 балла**, у вас четко выраженный утренний тип;
- **51–60 баллов** – слабо выраженный утренний тип;
- **41–50 баллов** – индифферентный (подчиняющийся обстоятельствам) тип;
- **31–40 баллов** – слабо выраженный вечерний тип;
- **менее 30 баллов** – четко выраженный вечерний тип.

Литература

- * Аминов, Н. Учительская усталость // Первое сентября. – 1999. – № 26. – С. 5.
- * Анохин, П.К. [Эмоции](#)// Большая медицинская энциклопедия. 2-е изд. 1964, т. 35, – с. 339-367.
- * Бакаева, Т.Н. Безопасность жизнедеятельности. Часть II: Безопасность в условиях производства: Учебное пособие. – Таганрог: ТРТУ, 1997. – С.28-34.
- * Баранов А.А. и др. Медико-профилактические основы безопасности использования информационно-коммуникационных технологий в образовательных учреждениях / А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева, М.И. Степанова, Л.М. Текшева // Вестник Российской АМН. – 2011. – № 6. – С. 18-21.
- * Безопасность жизнедеятельности: Тексты лекций/ Сост.: А.И. Павлов. – М.: МИЭМП, 2006. – 302 с.
- * Введенский, Н.Е. Условия продуктивности умственной работы// Введенский Н.Е. Избранные произведения. – М.: Медгиз, 1952, – С. 580-590.
- * Данилова, Н.Н. Психофизиологическая диагностика функциональных состояний: Учеб. пособие. – М.: Изд-во МГУ, 1992. – 192 с.
- * Дмитриев М.Г., Белов В.Г., Парфенов Ю.А. Психолого-педагогическая диагностика делинквентного поведения у трудных подростков. (Части 4-9) . — СПб.: ЗАО «ПОНИ», 2010. – 316 с.
- * Емельянов Г.А. Медицинская реабилитация пациентов зрительно-напряженного труда с расстройствами психологической адаптации. Дисс. ... д-ра. мед. наук. – М, 2014. – 205 с.
- * Зеер Э.Ф. Социальное лицемерие как профессионально обусловленная деформация учителя / Э.Ф.Зеер, Н.А. Корнеева // Образование и наука. 2006. № 4. С. 81-90.

Литература

- * Зеер Э.Ф. Социально-профессиональные деформации личности руководителя образовательного учреждения и технологии их профилактики / Э.Ф. Зеер, В.Ф. Сыманюк // Известия Российской академии образования. 2014. № 2. С. 81-90.
- * Маркова А.К. Психология профессионализма. М.: Международный гуманитарный фонд «Знание», 1996. 312 с.
- * Марютина Т.М. Введение в психофизиологию / Т.М. Марютина, О.Ю. Ермолаев. 2-е изд., испр. и доп. М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2001.
- * Марютина, Т.М. Введение в психофизиологию/ Т.М. Марютина, О.Ю. Ермолаев – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2001. – 400 с.
- * Митина, Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя. – М.: Издат. центр «Академия», 2004. – 320 с.
- * Психофизиология: Учебник для вузов/ Отв. ред. Ю.И. Александров. СПб.: Питер, 2001. – 550 с.
- * Селье, Г. [Стресс без дистресса](#). – М: Прогресс, 1979. – 123 с.
- * Сеченов, И.М. Физиологические критерии для установки длины рабочего дня, 1894.; Сеченов, И.М. Очерк рабочих движений человека, 1901.
- * Умрихин, В.В. Психофизиология. Общая психология. Словарь/ Под. ред. А.В. Петровского // Психологический лексикон. Энциклопедический словарь: В 6 т. / ред.-сост. Л.А. Карпенко; под общ. ред. А.В. Петровского. – М.: ПЕР СЭ, 2005. – 251 с.

Литература

- * Цибульникова В.Е. Внутренняя позиция руководителей дошкольных и общеобразовательных организаций в отношении здоровья // Школа будущего. – 2015. – № 3. – С. 154-161.
- * Цибульникова В.Е. Здоровьесберегающие технологии в управлении педагогическим коллективом: Учебное пособие для студентов педагогических вузов / В.Е. Цибульникова; под общей ред. проф. Левановой Е.А.. – М.: Национальный книжный центр, 2016. – 250 с.
- * Цибульникова В.Е. Особенности управления здоровьесбережением субъектов образовательного процесса в православной гимназии в условиях реализации ФГОС НОО // Школа будущего. – 2015. – № 5. – С. 206-213.
- * Цибульникова В.Е. Профессиональная деформация учителя и руководителя общеобразовательной организации: от профессионального стресса к синдрому эмоционального выгорания / Е.А. Леванова, В.Е. Цибульникова (авторство не разделено). // Перспективы науки. 2016. №5. – С. 42-47.
- * Цибульникова В.Е. Профессиональное здоровье директора школы: психологические риски и их последствия: Монография. М.: Национальный книжный центр, 2015. 312 с.
- * Цибульникова В.Е. Профессиональное здоровье директора школы: психологические риски и их последствия: Монография. – М.: Национальный книжный центр, 2015. – 312 с.
- * Цибульникова В.Е. Утомление педагогов в образовательном процессе как риск профессионального здоровья / В.Е. Цибульникова, Кригер Г.С. // Школа будущего. – 2016. – №2. – С. 161-168.
- * Цибульникова В.Е. Ценностно-смысловое отношение руководителей школы к профессиональному здоровью педагогического коллектива // В мире научных открытий, № 7.4 (67), 2015. С.1655-1677.