

дилась, но как выяснилось, в группе обследованных этот процент оказался выше.

Всеми современными исследователями отмечается, что именно коммуникативные и организационные склонности следует считать важнейшей личностной и профессиональной составляющей педагогического мастерства, без чего невозможна эффективная образовательная практика.

Медведева А.В., Терзиоголо Е.И.

### **Система мероприятий по снижению профессионального стресса у педагогов**

В современной жизни стрессы играют значительную роль. Они влияют на поведение человека, его работоспособность, здоровье, взаимоотношения с окружающими и в семье. Существует достаточно много способов и методов «борьбы со стрессом». Большинство из них общеизвестны. Причины и эффекты стресса многомерны, и мы считаем, что подход к его измерению должен быть мультифакторным.

Нами были проведены исследования уровня профессионального стресса у педагогов МДОУ № 29 г. Верхняя Пышма. В результате чего выявлено: 33% педагогов имеют оптимальный уровень профессионального стресса; 33% педагогов – высокий уровень профессионального стресса; у 17% педагогов – очень высокий уровень профессионального стресса; низкий уровень стресса имеют 17% педагогов.

Проанализировав полученные результаты исследования мы разработали систему мероприятий по снижению уровня стрессового состояния в процессе трудовой деятельности педагогов этого МДОУ № 29. Представленная система внедрялась в течение 3 месяцев. Был составлен график посещения психолога для всех педагогов МДОУ. Проводились совещания, использовалась система мотивации и др. коллективные мероприятия.

Интерпретируя результаты апробации системы мероприятий по снижению уровня профессионального стрессового состояния мы обнаружили: оптимальный уровень профессионального стресса имеют 66% педагогов, что в 2 раза больше, чем на констатирующем этапе эксперимента. Высокий уровень – у 17% педагогов, что в 2 раза меньше чем до внедрения системы. 8% педагогов имеют очень высокий уровень профессионального стресса, что тоже составляет половину от первоначального исследования. Низкий уровень стресса – у 8% педагогов. Что тоже составляет половину от тех ре-

зультатов, которые были до разработки системы. Это говорит об эффективности разработанной системы.

**Таблица 2**

**Система мероприятий по снижению уровня стрессового состояния  
в процессе трудовой деятельности педагогов**

<b>Разработчик системы мероприятий</b>	<b>Теоретический блок</b>	<b>Практический блок</b>
Руководитель МДОУ	Разработка планов проведения собраний на темы: «Инновации в образовательном процессе», «Повышение квалификации сотрудников ДООУ», «Что мешает нашему образовательному учреждению повышать уровень образовательно-воспитательного процесса?» и др. Составление графика вечеров и возможных выездов на природу для сотрудников.	Проведение собраний на разработанные темы. Информирование сотрудников о предстоящих изменениях в деятельности ДООУ. Встречи с сотрудниками для решения личных проблем, связанных с профессиональной деятельностью. Поощрение за введение инноваций в воспитательно-образовательный процесс.
Психолог	Составление графика посещения сотрудниками кабинета психолога. Разработка тренингов на снижение профессионального стресса, на повышение уверенности в себе, повышение мотивации трудовой деятельности и др.	Проведение консультаций с сотрудниками ДООУ. Проведение тренингов.
Инициативная группа	Разработка планов проведения праздников и различных мероприятий для педагогов ДООУ.	Проведение мероприятий с конкурсной программой и номерами самодеятельности.
Физ. руководитель		Проведение зарядки для персонала МДОУ.

В последнее десятилетие возрос интерес к профессиональной деятельности человека и взаимоотношений на работе как важнейшим источникам стрессов личности. В литературе представлено огромное количество способов борьбы со стрессом, но в практике нет конкретных методов по его минимизированию. Мы попытались апробировать систему мероприятий по снижению уровня профессионального стресса, которая дала эффект в процессе ее внедрения в практику ОУ и может быть использована методом экстраполяции другими образовательными учреждениями.