

пособие. Московская гос. академия физической культуры. Малаховка, 2020. — 476 с.

3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года от 24 ноября 2020 г. № 3081-р. — URL: <http://static.government.ru/media/files/Rr4JTTrKDQ5nANTR1Oj29BM7zJBHXM05d.pdf> (дата обращения: 22.12.2022).

5d.pdf (дата обращения: 22.12.2022).

4. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. для студ. высш. учеб. завед. — М.: Академия, 2016. — 496 с.

* * *

УДК 978.4

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-308

СНИЖЕНИЕ ПРОЯВЛЕНИЙ ХАРАКТЕРИСТИК ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ У ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗА И ИХ РЕАБИЛИТАЦИЯ В ПОСТКОВИДНЫЙ ПЕРИОД

**Андреева Ольга Викторовна, Дерябин Андрей Владимирович,
Жарова Ксения Евгеньевна, Шестопалов Евгений Владимирович**

ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова», Магнитогорск, Россия

Аннотация. Вариативность степени психологической устойчивости контингента педагогов делает проявления характеристик психологического напряжения более выраженными. Для получения желательного эффекта создана и функционирует Школа здорового образа жизни. В работе приведены статистические характеристики обследований, подтверждающие положительную динамику анализируемых показателей. Работа выполняется при поддержке главой Челябинской области проекта «Протектор здорового образа жизни».

Ключевые слова: психологическое напряжение, тревожность, агрессивность, реабилитация, сохранение здоровья.

REDUCING THE MANIFESTATION OF THE PSYCHOLOGICAL STRESS CHARACTERISTICS AMONG UNIVERSITY TEACHERS AND THEIR REHABILITATION IN THE POST-COVID PERIOD

**Andreeva Olga Viktorovna, Deryabin Andrei Vladimirovitch,
Zharova Ksenya Evgenevna, Shestopalov Evgenii Vladimirovitch**

Magnitogorsk State Technical University, Magnitogorsk, Russia

Abstract. The variability of the degree of psychological stability of the teachers makes the manifestations of the characteristics of psychological stress more pronounced, occurring with a higher frequency. The School of a Healthy Lifestyle has been created and is functioning. There are surveys' statistical data, approving the analyzed indicators positive dynamics, in this article. This scientific research is carried out with support project «The healthy lifestyle protector» by Chelyabinsk Region Governor

Keywords: psychological stress, anxiety, aggressiveness, rehabilitation, health preservation.

Введение.

Преподаватель высшей школы в современных условиях, являясь носителем систематизированной и достаточно узко специализированной информации, которая во многих случаях трудно поддается фиксации в обезличенной форме, тем самым представляет собой носителя индивидуализированного знания. Рост напряженности педагогического труда проявляется в различных проявлениях поведенческого плана. Своевременное выявление и купирование указанных проявлений позволит повысить эффективность образовательного процесса.

Цель исследования

Определение эффективности комплексного воздействия оздоровительной направленности на параметры напряженности респондентов.

Материал и методы исследования

Исследователи выявили, что психологическая напряженность возникает как следствие взаимодействия окружающей действительности, которую трудно

изменить, и субъективного ее восприятия человеком, выходящего на уровень конфликта, и человек в борьбе с существующими проблемами исчерпывает собственные эмоциональные и адаптационные ресурсы.

Часть исследователей считает, что большинству современных исследований присуща мозаичность, т. е. освещение отдельных компонентов структуры напряженности и характеристик личности, провоцирующих некоторые отклонения в поведении [3].

Профессиональная деятельность педагога связана с длительным пребыванием в эмоционально перегруженных ситуациях общения, обусловленных постоянными контактами с высокой степенью ответственности за свое поведение. Зарубежными исследователями установлено, что характеристики напряженного состояния психики человека имеют полоролевые и возрастные закономерности развития. Так, женщины подвержены возникновению напряженных состояний в поведении в большей степени, чем мужчины [4], а молодые люди чаще, чем пожилые (адаптированность человека возрастает в зрелом возрасте), хотя есть и другое мнение.

Возможно, причина психологического напряжения кроется именно в высокой требовательности к себе и к процессу обучения, в стремлении перенести свои знания в сферу всеобщей доступности, в попытках достучаться до каждого собеседника. Высокий уровень эмоциональной отдачи, проявляемые при этом требования и несовпадение отклика с ожидаемым, сопровождающиеся усилиями по правильному воспитанию обучающихся существенно осложняют жизнь педагога и сказывается на уровне напряжения его сил и здоровье.

В последние годы определенный вклад в рост напряжения педагогического труда, внесла пандемия COVID-19. Связанные с ней сложности обеспечения нормального трудового процесса педагогов, перевод части трудовой деятельности на нерабочее время, осуществляемое вне стен вуза, существенно осложняет жизнь работников, ибо вынуждает постоянно включаться в процесс общения через Интернет.

В целях борьбы с проявлениями психологического напряжения у педагогов вуза в Магнитогорском государственном техническом университете им. Г. И. Носова создана система физической и психологической реабилитации работников. Для этого организовано проведение занятий в рамках Школы здорового образа жизни, создан и активно функционирует Научно-исследовательский центр физической и медицинской реабилитации детей и взрослых [1]. Это стало возможным благодаря поддержке проекта «Протектор здорового образа жизни» грантом главы Челябинской области.

Установление степени эффективности деятельности по профилактике психологического напряжения педагогов и физической и психологической адаптации к работе в сложившихся условиях, а также в необходимых случаях их психофизической реабилитации нуждается в объективных параметрах контроля. К таким параметрам следует, по нашему мнению, отнести не столько тесты, затрагивающие исключительно двигательную активность, но методики, направленные на выявление психологических особенностей функционирования личности.

На протяжении года преподаватели вуза, занимающиеся в Школе здорового образа жизни, участвовали в оздоровительных тренировках гимнастической направленности, занятиях в бассейне, посещали занятия бальными танцами, а также восстановительные тепловые процедуры, массаж и по установленному графику находились в силвинитовой спелеокамере.

В начальный период с ними было проведено тестирование по известным методикам. В частности, использовалась методика диагностики уровня профессионального выгорания (В. В. Бойко), методика измерения уровня тревожности Тейлора в модификации Т. А. Немчинова, а также методика диагностики самооценки Ч. Д. Спилбергера и Ю. Л. Ханина и методика диагностики агрессивности А. Ассингера [2].

Привлечение к исследованию характеристик труда педагогов высшей школы методики диагностики агрессивности А. Ассингера обусловлено, на наш взгляд, особенностями взаимодействия преподавателя и обучающегося.

Результаты исследования и их анализ

Эксперимент по профилактике роста психологического напряжения педагогов и снижению тревожности проводился с группами преимущественно постоянного состава сообразно педагогической нагрузке преподавателей. На первом этапе тестирование прошли 60 человек, на втором — 54 педагога.

Результаты двух срезов — в начале и в конце 2022 года отражены ниже.

Представляет определенный интерес сопоставительный анализ факторов, характеризующих наблюдаемое по методике В. В. Бойко у респондентов профессиональное выгорание по фазам «Резистенция», «Напряжение» и «Истощение».

При диагностике в ходе первого среза был выявлен средний уровень («стадия формирования») по всем 3 фазам («напряженности, резистенции, истощения»), во втором наблюдалось улучшение показателей.

Значимость наблюдаемых сдвигов в отдельных характеристиках по методике В. В. Бойко оценивалась при помощи непараметрического критерия ϕ^* — угловое преобразование Фишера.

В фазе «Резистенция» для первого из указанных параметров — «Переживание психотравмирующих обстоятельств» снижение числа лиц с уровнем признака «Сложившийся» наблюдалось лишь на уровне тенденции: экспериментальные значения критерия ϕ^* соответственно 1,141 и 1,114. По другим получены достоверные различия (ϕ^* более 1,64).

В фазе «Напряжение» для параметров «Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование», «Эмоционально-нравственная дезориентация», «Расширение сферы экономии эмоций», «Редукция профессиональных обязанностей» получено достоверное улучшение для первых трех параметров.

В фазе «Истощение» только параметр «Личностная отстраненность (деперсонализация)» выявлен с достоверным улучшением. У педагогов при обследовании по методике Тейлора более выражена — как при первом, так и при втором обследовании — личностная тревожность (43 респондента), что связано с личностью педагога, а не с его рабочей ситуацией. Различия при допустимой погрешности $p=0,05$ оказались недостоверны.

Методика Ч. С. Спилбергера и Ю. Л. Ханина выявила исходное распределение по уровням тревожности следующим образом: высокая — 19 респондентов; умеренная — 32 респондента; низкая — 9 человек. Второе обследование соответственно выявило следующее распределение: 14, 38 и 8 человек. Значение критерия ϕ^* — угловое преобразование Фишера составило $\phi-1,112$ — различия недостоверны при $p = 0,05$.

Оценка агрессивности по методике А. Ассингера при первом срезе показала такое распределение по группам: излишне агрессивные — 14; умеренно агрессивные — 39; чрезмерно миролюбивые — 7. Второй срез выявил снижение числа респондентов в первой группе до 11 человек. Оценка достоверности различий с учетом связанных выборок внутри первой группы показала тенденцию к снижению.

Выводы

Стресс на начальном этапе эксперимента выражен в высокой степени, что напрямую связано с уровнем психологического напряжения. Результаты могут быть связаны с наличием стрессовых ситуаций в работе педагога, перегруженностью информацией, обилием коммуникации и эмоциональной загруженностью. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости разработки и проведения

профилактических мероприятий, направленных на нормализацию показателей по факторам психологического напряжения.

Литература

1. **Андреева О. В.** Организация педагогического взаимодействия с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья в дистанционном формате / О. В. Андреева // Актуальные проблемы современной науки, техники и образования. Магнитогорск: Изд-во МГТУ им. Г. И. Носова, 2021. С. 501.
2. **Бойко В. В.** Синдром эмоционального «выгорания» в профессиональном общении. — СПб: Питер, 2003. — 474 с.
3. **Нартова-Бочавер С. К.** «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. — 1997. № 5. С. 20–28.
4. **Maslach С.** Burnout: A social psychological analysis / The Burnout syndrome // ed. J. W. Jones, Park Ridge. — London: London House, 1982. — P. 30–53.

* * *

УДК 796.012.1

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-309

СИСТЕМАТИЗАЦИЯ МЕТОДОВ ОЦЕНКИ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК

Бахтиярова Татьяна Валерьевна, Померанцев Андрей Александрович

Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, Липецк, Россия

Аннотация. Актуальность исследования обусловлена важнейшей ролью рук в жизни каждого человека. Низкий уровень двигательной координации кистей и пальцев рук затрудняет овладение многими навыками. Учёными из различных областей науки разработаны специфические методы контроля и оценки мелкой моторики. В статье представлена попытка их систематизации. Предлагается кодификация методов оценки мелкой моторики на основе 10 классификационных признаков.

Ключевые слова: мелкая моторика, метод оценки, систематизация, кодификация, классификация.

SYSTEMATIZATION OF FINE MOTOR SKILLS ASSESSMENT METHODS

Bakhtiarova Tatiana Valeryevna, Pomerantsev Andrey Alexandrovich

P. Semenov-Tyan-Shansky Lipetsk State Pedagogical University, Lipetsk, Russia

Abstract. The relevance of the study is due to the most important role of hands in the life of every person. The low level of motor coordination of the hands and fingers make it difficult to master many skills. Scientists from various fields of science have developed specific methods for monitoring and evaluating fine motor skills. The article presents an attempt to systematize them. The codification of fine motor skills methods assessing based on 10 classification signs is proposed.

Keywords: fine motor skills, evaluation method, systematization, codification, classification.

Введение

Уровень развития мелкой моторики индивидуален. Он обусловлен специфическими особенностями повседневной и профессиональной деятельности. Активное изучение мелкой моторики привело к созданию множества методов её оценивания. Педагоги, психологи, врачи, биомеханики имеют разное представление о мелкой моторике, и по этой причине, используют разные подходы. В настоящее время нет единого метода, позволяющего оценить все составляющие мелкой моторики [1, с. 459]. Широкие научные

перспективы открывает поиск универсального метода, который мог бы применяться в практике специалистами разных областей [19, с. 102].

Цель исследования — систематизация методов оценки мелкой моторики.

Методы исследования

Проанализировав отечественные и зарубежные литературные источники, мы выделили несколько наиболее часто применяемых на практике методов оценки мелкой моторики рук. Поиск информации