

## **ВЛИЯНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНОГО КАЧЕСТВА ПЕДАГОГА НА ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ УСПЕШНОСТЬ**

Статья посвящена влиянию стрессоустойчивости на профессиональную успешность педагога. Актуальность данной работы не вызывает сомнения, так как данную проблему необходимо изучать в целях эффективной работы с педагогами по повышению профессиональной успешности. В статье содержится эмпирическое исследование выявления детерминант устойчивости педагогов к психологическому стрессу, а также ее роли в профессиональном и личностном развитии педагога. Данная статья будет интересна специалистам в различных отраслях психологии, социологии и педагогики.

*Ключевые слова:* стрессоустойчивость, педагогическая деятельность, профессиональное выгорание, профессионально важные качества, профессиональная успешность, стрессочувствительность, депрессивность, социальная адаптивность, эмоциональная лабильность.

**N.S. Fontalova, A.O. Shishkina, G.E. Turganova**

## **INFLUENCE OF ABILITY TO HANDLE STRESS AS PROFESSIONALLY IMPORTANT QUALITY OF THE TEACHERS ON PROFESSIONAL SUCCESS**

The article is devoted to influence of ability to handle stress on professional success of the teachers. Relevance of this work is obvious as the issue needs to be studied for the purpose of effective work with teachers for professional success increasing. It contains an empirical research on identification of determinants of teachers' stress resistance, and shows its role in professional and personal development of the teachers. The article is supposed to be interesting for professionals in various fields of psychology, sociology and pedagogics.

*Keywords:* ability to handle stress, pedagogical activities, professional burnout, professionally important qualities, professional success, susceptibility to stress, depressiveness, social adaptability, emotional lability.

Существенные преобразования, произошедшие в культурной, социально-экономической и политической жизни Российского государства предопределили появление новых ценностей в образовании. Высокие современные требования, предъявляемые к качеству профессиональной деятельности педагога, его компетентности, обуславливают необходимость реформирования высшего педагогического образования в направлении развития личностно-профессиональных качеств будущего специалиста. Успешность педагогической деятельности определяется не только собственно профессиональными знаниями и навыками, сколько

умениями реализовывать эти ресурсы в своем труде за счет развития соответствующих профессионально значимых качеств личности.

Профессиональная деятельность педагогов является одним из наиболее напряженных (в психологическом плане) видов социальной активности и входит в группу профессий с большим присутствием стресс-факторов, что, в свою очередь, предъявляет повышенные требования к такой интегральной комплексной характеристике, как стрессоустойчивость.

Интерес к изучению стрессоустойчивости приобретает особую значимость в связи с все возрастающим стрессогенным характером педагогической деятельности, обусловленным ломкой социальных стереотипов, социальным заказом на воспитание молодого поколения с учетом новых стратегий развития общества, возрастающей конкуренцией и т.п. Между тем на сегодняшний день насчитывается ограниченное количество работ, посвященных изучению стрессоустойчивости педагога, что явно свидетельствует о недостаточном внимании, уделяемом исследователями педагогического труда в разработке данной проблемы. В силу этих обстоятельств исследования, посвященные выявлению детерминант устойчивости к психическому стрессу, а также ее роли в профессиональном и личностном развитии педагога представляются актуальной научной проблемой, имеющей концептуальное, методологическое и прикладное значение.

*Целью* нашего исследования было изучить влияние стрессоустойчивости как профессионально важного качества педагога на профессиональную успешность.

Исследование проводилось на базе двух детских садов г. Иркутска (№ 158 и № 8) в течение 2014/15 учебного года, в нем приняло участие 50 человек. Половозрастной состав испытуемых представлен женским полом в диапазоне от 25 до 55 лет. Образовательный уровень выборки: среднеспециальное образование у 52 % человек, неоконченное высшее имеют 18 % испытуемых, и высшее образование у 30 % выборки.

В нашем исследовании применялись следующие методики: 1. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге. 2. Анализ стиля жизни (Бостонский тест на стрессоустойчивость). 3. Тест на стрессоустойчивость, разработанный Ю.В. Щербатых. 4. Фрайбургский многофакторный личностный опросник (FPI форма В) разработан Й. Фаренбергом, Х. Залгом и Р. Гампелом в 1963 г. 5. Для того чтобы определить, насколько профессионально успешны педагоги, мы использовали критерии оценки, разработанные Институтом развития образования Иркутской области. Работа с опросником предполагалась в форме экспертных оценок заведующих детских садов.

Согласно проведенному исследованию были получены следующие результаты.

Исходя из результатов оценки критериев, направленных на выявление профессиональной успешности, было определено, что 14 человек, получили наиболее высокие баллы по критериям (60–65 баллов), что свидетельствует о высоком уровне профессиональной успешности, 10 педагогов получили средние баллы (50–59 баллов), что свидетельствует о среднем уровне профессиональной успешности. И 26 педагогов получили низкие результаты (менее 50 баллов).

Так как критерии оценивания профессиональной успешности большинство экспертов посчитали достаточно высокими мы объединили в одну группу педагогов с высокой и средней профессиональной успешностью.

Таким образом, у нас получилось две выборки: педагоги с высокой (56 % – 26 человек) и низкой (52 % – 24 человека) профессиональной успешностью. Данные результаты представлены в гистограмме (рис. 1).



Рис. 1. Разделение педагогов на группы по уровням профессиональной успешности

В ходе исследования проблемы устойчивости к стрессу педагогов было установлено. Существует зависимость между стрессоустойчивостью как профессионально важным качеством и уровнем профессиональной успешности. Те педагоги, у которых, наблюдается низкая профессиональная успешность, в основном имеют такой же низкий уровень стрессоустойчивости. Эти педагоги в большей степени подвержены стрессу и сложнее справляются со стрессовыми ситуациями.

Стрессоустойчивость педагогов с низким уровнем профессиональной успешности коррелирует с такими личностными качествами, как: нервозность, депрессивность, раздражительность застенчивость и эмоциональная лабильность.

У педагогов с высоким уровнем профессиональной успешности развиты такие личностные качества как: общительность, экстраверсия, но часть педагогов все же имеют высокие результаты по шкале, которая выявляет уровень застенчивости.

По методике определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге, мы выявили, что у 17 человек (34 %) очень низкая сопротивляемость к стрессу. Этим людям угрожает реальная опасность, которая чревата какими – либо психосоматическими заболеваниями, они близки к фазе нервного истощения. Иногда даже отдельные вроде бы незначительные события в их жизни являются

причиной возникновения стрессовой ситуации. Следовательно, в данном случае необходимо срочно что-либо предпринять, чтобы ликвидировать стресс.

Пороговая степень сопротивляемости к стрессу наблюдается у 25 человек (50 %). У этих испытуемых степень сопротивляемости к стрессу не ниже допустимой нормы. И 8 человек (16 %) имеют высокую степень сопротивляемости к стрессам. Эти люди устойчивы к стрессам. Количественные показатели по выборки в целом отражены на рис. 2.

Количество человек, с определенной степенью сопротивляемости к стрессу

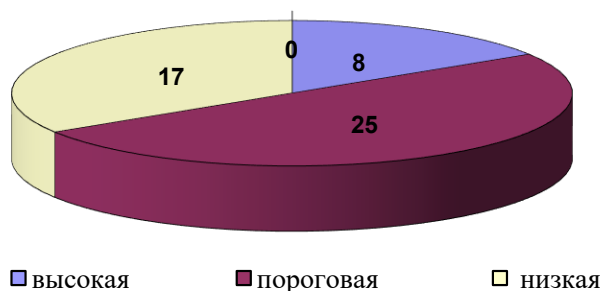


Рис. 2. Результаты определения степени сопротивляемости к стрессу педагогов

Представленность испытуемых с разной степенью сопротивляемости к стрессу в группах педагогов с высоким и низким уровнем профессиональной успешности следующая (табл. 1).

Таблица 1

Результаты по методике определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге

Степень сопротивляемости к стрессу	Высокая степень	Пороговая степень	Низкая степень
Педагоги с высоким уровнем профессиональной успешности	8	16	0
Педагоги с низким уровнем профессиональной успешности	0	9	17

Достоверность выраженности сопротивляемости к стрессу испытуемых определялась с помощью U-критерия Манна – Уитни,  $U_{ЭМП} = 26$ , отсюда следует, что полученные значения различны (достоверность  $p < 0,01$ ) данные свидетельствуют о существовании различий испытуемых по данному показателю, таким образом, мы можем утверждать, что проявление сопротивляемости к стрессу является характерным признаком профессиональной успешности педагогов.

В результате исследования по методике *анализа стиля жизни* (Бостонский

тест на стрессоустойчивость) мы выявили, что 6 (12 %) педагогов имеют высокий уровень стрессоустойчивости, т.е. у них прекрасная устойчивость к стрессовым ситуациям, их здоровью ничто не угрожает.

У 15 (30 %) воспитательниц нормальный уровень стресса, который соответствует в меру напряженной жизни активного человека, 16 (32 %) человек имеют низкий уровень стрессоустойчивости, это говорит о том, что стрессовые ситуации оказывают немаловажное влияние на жизнь этих людей, и они им не сопротивляются. И 13 педагогов (26 %) имеют очень низкий уровень стрессоустойчивости, они наиболее уязвимы к стрессам, чем все остальные. В этом случае педагогом необходимо серьезно задуматься о своей жизни – не пора ли ее изменить и подумать о своем здоровье. Количественные результаты исследования по выборке в целом отражены в гистограмме (рис. 3).



Рис. 3. Результаты исследования определения уровней стрессоустойчивости педагогов

Испытуемые с разным уровнем стрессоустойчивости в группах педагогов с высоким и низким уровнем профессиональной успешности следующий (табл. 2).

Таблица 2

Результаты диагностики анализа стиля жизни  
(Бостонский тест на стрессоустойчивость)

Уровень стрессоустойчивости	Высокий	Нормальный	Низкий	Очень низкий
Педагоги с высоким уровнем профессиональной успешности	6	9	9	0
Педагоги с низким уровнем профессиональной успешности	0	6	9	11

Достоверность выраженности по показателю стрессоустойчивости педагогов определялась с помощью критерия U-критерия Манна – Уитни,  $U_{Эмп} = 99,5$ , отсюда следует, что полученные значения различны (достоверность  $p < 0,01$ ) данные свидетельствуют о существовании различий испытуемых по данному показателю, таким образом, мы можем утверждать, что проявление стрессоустойчивости является характерным признаком профессиональной успешности педагогов.

В результате исследования испытуемых по *тесту на стрессоустойчивость*, разработанному Ю.В. Щербатых, мы пришли к выводу, что 5 педагогов (10 %) имеют устойчивость к стрессам. Это говорит о том, что данные испытуемые способны справляться со стрессовыми ситуациями, их показатели можно считать удовлетворительными. Данные педагоги относятся к группе с высокой профессиональной успешностью.

Также по результатам данного теста было выявлено, что 16 человек (32 %) имеют нормальный уровень стрессочувствительности, т.е. они также способны справляться со стрессом в определенный момент. И у 29 педагогов (58 %) выявлена повышенная чувствительность к стрессу, т.е. они имеют низкий уровень стрессоустойчивости, в основном сюда относятся педагоги с низкой профессиональной успешностью. Результаты отражены в диаграмме (рис. 4).

Количество человек, с определенным уровнем стрессочувствительности



Рис. 4. Результаты определения уровня стрессочувствительности педагогов

Представленность испытуемых с разным уровнем стрессочувствительности в группах педагогов с высоким и низким уровнем профессиональной успешности следующая (табл. 3).

Таблица 3

Результаты по тесту на стрессоустойчивость (стрессочувствительность)

Уровень стрессоустойчивости	Устойчивость к стрессу	Нормальный уровень стрессочувствительности	Повышенная чувствительность к стрессу
Педагоги с высоким уровнем профессиональной успешности	5	9	10

Уровень стрессоустойчивости	Устойчивость к стрессу	Нормальный уровень стрессочувствительности	Повышенная чувствительность к стрессу
Педагоги с низким уровнем профессиональной успешности	0	7	19

Анализ результатов исследования по отдельным шкалам показал, что наиболее часто встречающимся фактором, вызывающим стресс, является повышенная реакция на обстоятельства, на которые данный человек не может повлиять. Высокие результаты по первой шкале показали 58 % испытуемых. В основном это педагоги с низким уровнем профессиональной успешности, но есть и педагоги из группы с высокой профессиональной успешностью, которые также по этой шкале имеют высокие показатели. Результаты по отдельным шкалам отражены на графике (рис. 5).

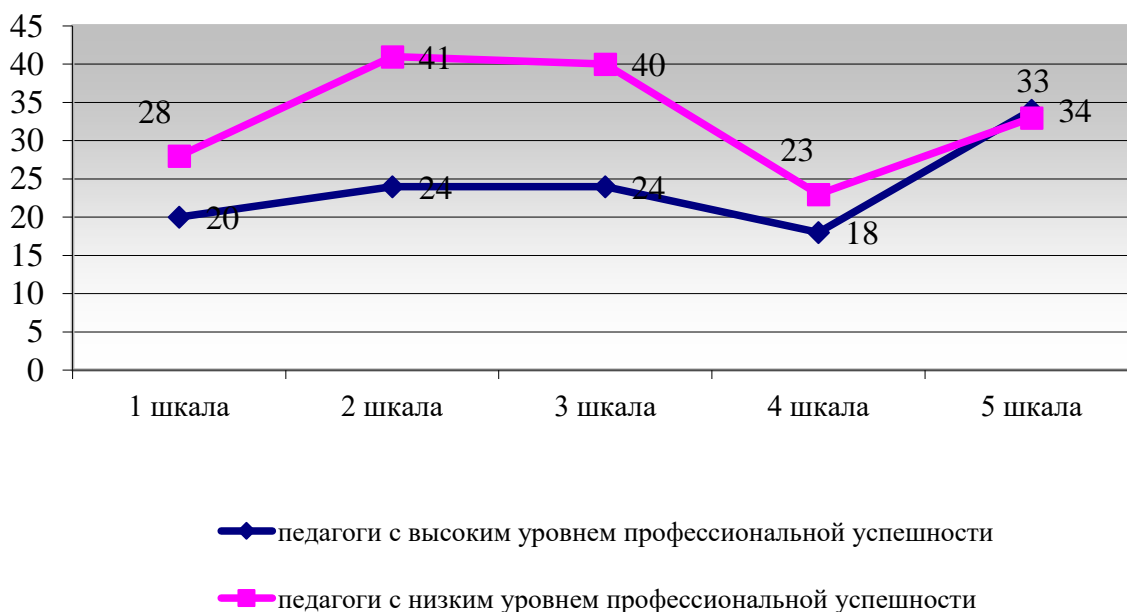
Достоверность выраженности повышенной реакции на обстоятельства испытуемых определялась с помощью критерия U-критерия Манна – Уитни,  $U_{Эмп} = 178$ , что свидетельствует о том, что полученные значения различны (достоверность  $p < 0,01$ ) данные свидетельствуют о существовании различий испытуемых по данному показателю.

Таким образом, мы можем утверждать, что проявление повышенной реакции на обстоятельства является характерным признаком низкой профессиональной успешности педагогов.

Также высокие результаты были получены по второй шкале, которая выявляет склонность все излишне усложнять, что в свою очередь приводит к стрессам. Высокие результаты по данной шкале показали 49 % испытуемых. Как мы наблюдаем из рис. 5, высокие результаты по данной шкале были получены педагогами с низким уровнем профессиональной успешности.

Алогично высчитываем достоверность различий по показателю склонности все излишне усложнять в группах педагогов с разным уровнем профессиональной успешности  $U_{Эмп} = 73,5$ , отсюда следует, что полученные значения различны (достоверность  $p < 0,01$ ), данные свидетельствуют о существовании различий по данному показателю. Таким образом, мы можем утверждать, что проявления склонности все излишне усложнять является характерным признаком для педагогов с низким уровнем профессиональной успешности.

Результаты исследования по третьей шкале оказались тоже высокими, у 54 % испытуемых есть предрасположенность к психосоматическим заболеваниям. К ним также в большей степени относятся педагоги с низким уровнем профессиональной успешности. Достоверность различий по показателю предрасположенности к психосоматическим заболеваниям в группах педагогов с разным уровнем профессиональной успешности составила  $p < 0,01$  при  $U_{Эмп} = 65,5$ , это свидетельствует о том, что предрасположенность к психосоматическим заболеваниям является характерным признаком для педагогов с низкой профессиональной успешностью.



Обозначение шкал: 1 – повышенная реакция на обстоятельства, на которые мы не можем повлиять; 2 – склонность все излишне усложнять; 3 – предрасположенность к психосоматическим заболеваниям; 4 – определяет деструктивные способы преодоления стрессов; 5 – определяет конструктивные способы преодоления стрессов

Рис. 5. Результаты диагностики педагогов с разной профессиональной успешностью на стрессоустойчивость по отдельным шкалам

Исходя из результатов теста по четвертой шкале, можно сделать вывод, что деструктивными способами в преодолении стресса пользуются 24 % испытуемых. Они борются со стрессом через алкоголь, сигареты, телевизор, вкусную еду и агрессию, выплескивают зло на другого человека. Высокие показатели по этой шкале получили педагоги с низким уровнем профессиональной успешности. Достоверность различий по данному показателю в группах педагогов с разным уровнем профессиональной успешности составила  $p < 0,01$  при  $U_{Эмп} = 114,5$ , это свидетельствует о том, что деструктивными способами в преодолении стресса пользуются педагоги с низкой профессиональной успешностью.

Исходя из результатов по пятой шкале, можно сделать вывод, что большая часть педагогов (76 %) выбирают конструктивные способы преодоления стресса. Эти педагоги снимают стресс при помощи: сна, отдыха, смены деятельности, общения с друзьями или любимым человеком, физической активности (бег, плавание, футбол, ролики, лыжи и т.д.), анализируют свои действия, ищут другие варианты, изменяют свое поведение. Достоверность различий по данному показателю в группах педагогов с разным уровнем профессиональной успешности составила  $p < 0,05$ , при  $U_{Эмп} = 273,5$  это свидетельствует о том, что конструктивными способами преодоления стресса пользуются педагоги с разным уровнем профессиональной успешности.

Сравнительный анализ по результатам Фрайбургского многофакторного личностного опросника (FPI форма В) показал, что у педагогов с низким уровнем профессиональной успешности были выявлены высокие показатели по таким



личностным качествам как: невротичность, высокий уровень у 14 % педагогов, что говорит о выраженном невротическом синдроме астенического типа со значительными психосоматическими нарушениями. Эти люди нервные, болезненные, с трудом находят выход из затруднительных положений, чрезмерно озабочены собственными переживаниями. У педагогов же с высоким уровнем профессиональной успешности показатели по данной шкале находятся на низком уровне. Данный показатель является типичным для группы педагогов с низким уровнем профессиональной успешности.

Достоверность выраженности невротичности испытуемых определялась с помощью критерия U-критерия Манна – Уитни,  $U_{Эмп} = 128$ , что свидетельствует о том, что полученные значения различны (достоверность  $p < 0,01$ ) данные свидетельствуют о существовании различий испытуемых по данному показателю, таким образом, мы можем утверждать, что проявление невротичности является характерным признаком низкой профессиональной успешности педагогов.

Также высокие оценки педагоги с низкой профессиональной успешностью получили по третьей шкале, которая выявляет депрессивность. На высоком уровне она присутствует у 14 %. У этих людей выявлены признаки, характерные для психопатологического депрессивного синдрома. Наличие этих признаков проявляется в эмоциональном состоянии, в поведении, в отношении к себе и к социальной среде. Эти педагоги находятся в состоянии депрессии по разным причинам. Например, испытуемые теряли близких, узнавали о тяжелых заболеваниях родственников, находятся в ситуации развода. У педагогов с высоким уровнем профессиональной успешности, показатели по данной шкале на низком уровне. Наиболее наглядно это представлено на графике (рис. 6).

Достоверность выраженности депрессивности испытуемых определялась с помощью критерия U-критерия Манна – Уитни,  $U_{Эмп} = 133,5$ , что свидетельствует о том, что полученные значения различны (достоверность  $p < 0,01$ ) данные свидетельствуют о существовании различий испытуемых по данному показателю, таким образом, мы можем утверждать, что проявление депрессивности является характерным признаком низкой профессиональной успешности педагогов.

Также в этой группе были выявлены высокие показатели по четвертой шкале, которая выявляет раздражительность, высокие оценки получили 18 % испытуемых. Это позволяет судить об эмоциональной неустойчивости, даже склонности к аффективному реагированию. У педагогов с высоким уровнем профессиональной успешности, показатели по данной шкале на низком уровне.

Достоверность выраженности раздражительности испытуемых также определялась с помощью критерия U-критерия Манна – Уитни,  $U_{Эмп} = 122$ , что свидетельствует о том, что полученные значения различны (достоверность  $p < 0,01$ ) данные свидетельствуют о существовании различий испытуемых по данному показателю, таким образом, мы можем утверждать, что проявление раздражительности является характерным признаком низкой профессиональной успешности педагогов. Результаты диагностики представлены в табл. 4 и 5.

Таблица 4

Результаты диагностики по опроснику FPI у педагогов  
с низким уровнем профессиональной успешности

шкалы показатели	невротичность	спонтанная агрессия	депрессивность	раздражительность	общительность	уравновешенность	реактивная агрессивность	застенчивость	открытость	экстраверсия-интроверсия	эмоциональная лабильность	маскулинизм-феминизм
среднее значение	6	4	6	6	5	5	4	7	4	5	7	3
разброс (min-max)	4-9	3-8	3-9	3-9	2-8	2-8	1-6	1-9	2-8	2-9	4-9	1-6
стандартное отклонение	1,52	1,46	1,91	1,85	1,68	1,55	1,23	2,7	1,72	2,1	1,85	1,43

Таблица 5

Результаты диагностики по опроснику FPI у педагогов с высоким уровнем профессиональной успешности

шкалы показатели	невротичность	спонтанная агрессия	депрессивность	раздражительность	общительность	уравновешенность	реактивная агрессивность	застенчивость	открытость	экстраверсия-интроверсия	эмоциональная лабильность	маскулинизм-феминизм
среднее значение	4	4	4	4	6	5	4	6	4	6	4	3
разброс (min-max)	1-8	1-7	1-7	1-8	3-9	3-8	1-6	1-9	2-8	3-9	2-9	1-6

шкалы показатели	невротичность	спонтанная агрессия	депрессивность	раздражительность	общительность	уравновешенность	реактивная агрессивность	застенчивость	открытость	экстраверсия-интроверсия	эмоциональная лабильность	маскулинизм-феминизм
стандартное отклонение	2,13	1,94	1,82	1,79	1,74	1,45	1,23	2,23	1,52	1,89	1,75	1,66

По восьмой шкале, которая выявляет застенчивость, высокие оценки получили 28 % педагогов. Эти результаты говорят о предрасположенности к стрессовому реагированию на обычные жизненные ситуации, протекающему по пассивно-оборонительному типу. Эти оценки также свидетельствуют о том, что у данных педагогов присутствует тревожность, скованность, неуверенность, вследствие чего возникают трудности в социальных контактах. Также высокие показатели по данной шкале получили 10 % испытуемых, которые относятся к группе педагогов с высокой профессиональной успешностью.

Достоверность различий по данному показателю в группах педагогов с разным уровнем профессиональной успешности составила  $p < 0,05$  при  $U_{Эмп} = 223$ . Это свидетельствует о том, что застенчивость является характерным показателем профессиональной успешности педагогов.

Высокие оценки по шкале эмоциональной лабильности получили 22 %. Все они относятся к группе педагогов с низким уровнем профессиональной успешности. Наличие высоких оценок по данному качеству, указывает на неустойчивость эмоционального состояния, которое проявляется в частых колебаниях настроения, повышенной возбудимости, раздражительности, недостаточной саморегуляции. У 8 % педагогов же с высоким уровнем профессиональной успешности по данной шкале выявлены низкие оценки, они могут характеризовать не только высокую стабильность эмоционального состояния, как такового, но и хорошее умение владеть собой.

Достоверность различий по данному показателю в группах педагогов с разным уровнем профессиональной успешности составила  $p < 0,01$ , при  $U_{Эмп} = 98,5$ . Это свидетельствует о том, что эмоциональной лабильность является характерным показателем профессиональной успешности педагогов.

Также у педагогов с высокой профессиональной успешностью выявлены высокие показатели по пятой шкале, которая определяет уровень общительности. У этих педагогов (16 %) существует выраженная потребность в общении и постоянная готовность к удовлетворению этой потребности. У педагогов с низким уровнем профессиональной успешности показатели по данной шкале тоже являются высокими.

Достоверность различий по данному показателю в группах педагогов с разным уровнем профессиональной успешности составила  $p < 0,05$  при  $U_{Эмп} = 210,5$ . Это свидетельствует о том, что общительность является характерным показателем профессиональной успешности педагогов.

В ходе исследования было выявлено, что высокие показатели получили педагоги с разным уровнем профессиональной успешности по десятой шкале, которая в свою очередь выражает такие показатели как: экстраверсия – интроверсия. Высокие оценки по шкале соответствуют выраженной экстравертированности личности.

Достоверность различий по данному показателю в группах педагогов с разным уровнем профессиональной успешности составила  $p < 0,05$  при  $U_{Эмп} = 259$ . Это свидетельствует о том, что экстраверсия является характерным показателем профессиональной успешности педагогов.

Таким образом, анализ и интерпретация полученных данных, позволяет сделать вывод, о том, что существует зависимость уровней профессиональной успешности и стрессоустойчивости, которая, в свою очередь, коррелирует с такими личностными качествами как: невротичность, депрессивность, раздражительность, эмоциональная неустойчивость и застенчивость.

### **Список использованной литературы**

1. Забродин Ю.М., Рубцов В.В. Человек и образование. 2012. № 1. С. 23–27.
2. Прилепских О.С. Копинг-стратегии как психологический ресурс стрессоустойчивости педагога / О.С. Прилепских // Современные исследования в области естественных и технических наук: междисциплинарный поиск и интеграция. – 2012. – С. 237–242.
3. Рубцов В.В. Психолого-педагогическая подготовка учителя для новой школы / В.В. Рубцов // Профессиональное образование. Столица. – 2011. – № 9. – С. 3–7.
4. Сабирова Р.Ш. Психологическая диагностика воздействия сети интернет на личностные качества подростков / Р.Ш. Сабирова, Г. Абилкасымова // Успехи современного естествознания. – 2015. – № 1–7. – С. 1213–1217.
5. Семиздралова О.А. Пути преодоления стресса в условиях педагогической деятельности / О.А. Семиздралова // Инновационные проекты и программы в образовании. – 2011. – № 4. – С. 60–62.
6. Посттравматическое стрессовое расстройство: профилактика, диагностика, коррекция, реабилитация : учеб. пособие / сост. Т.А. Терехова, Н.С. Фонталова. – Иркутск : Изд-во БГУЭП, 2014. – 292с.
7. Терещенко Н.Г. Психологические условия адаптации к профессиональному стрессу / Н.Г. Терещенко // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 13. – С. 3046–3050.
8. Фонталова Н.С. Психологический стресс и его проявления в профессиональной деятельности : учеб.-метод. пособие / Н.С. Фонталова. – Иркутск : Изд-во БГУЭП, 2010. – 66 с.

9. Фонталова Н.С. Стресс в профессиональной деятельности и его психолого-экономические последствия / Н.С. Фонталова // Известия Иркутской государственной экономической академии (БГУЭП). – 2011. – № 3. – С. 179–182.

10. Щербатых Ю.В. Психология стресса / Ю.В. Щербатых. – М., 2005. – С. 21–32.

### **Информация об авторах**

*Фонталова Наталья Сергеевна* – кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной и экономической психологии, социологии и социальной работы Байкальского государственного университета, г. Иркутск; e-mail: fontalova.n@mail.ru.

*Шишкина Анастасия Олеговна* – ассистент кафедры социальной и экономической психологии, социологии и социальной работы Байкальского государственного университета, г. Иркутск; e-mail: shishkinaao@mail.ru.

*Турганова Гульнара Эрмоматовна* – старший преподаватель кафедры социальной и экономической психологии, социологии и социальной работы Байкальского государственного университета, г. Иркутск; e-mail: turganova07@ya.ru.

### **Authors**

*Fontalova Natalia S.* – PhD in Psychology, Associate Professor, Department of Social and Economic Psychology, Sociology and Social Work, Baikal State University, 11 Lenin St., 664003, Irkutsk, the Russian Federation; e-mail: fontalova.n@mail.ru.

*Shishkina Anastacia O.* – Lecturer, Department of Social and Economic Psychology, Sociology and Social Work, Baikal State University, 11 Lenin St., 664003, Irkutsk, the Russian Federation; e-mail: shishkinaao@mail.ru.

*Turganova Gulnara E.* – Senior Lecturer, Department of Social and Economic Psychology, Sociology and Social Work, Baikal State University, 11 Lenin St., 664003, Irkutsk, the Russian Federation; e-mail: turganova07@ya.ru.