

УДК 159.944.4

Мельник Наталія Миколаївна

студентка кафедри загальної психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка

e-mail: meitenita@ukr.net

ORCID: 0000–0002–2383–7773

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПЕДАГОГА

У статті представлено теоретичний аналіз феномену стресостійкості педагога сучасного закладу освіти та визначено можливості його формування. Розкрито сутність поняття стресу, його стадій та видів. Увагу зосереджено на проблемі професійного стресу педагогів, виділено головні стресори у професійній діяльності педагога сучасного закладу освіти. Визначено стресостійкість особистості як здатність людини протистояти впливу стрес-факторів. Обґрунтовано, що важливим фактором підвищення стресостійкості є активізація та накопичення особистісних ресурсів подолання стресу: зовнішніх та внутрішніх. Запропоновано використання тренінгової роботи як найбільш ефективної форми для формування стресостійкості педагога.

Ключові слова: стрес, професійний стрес, стресори, стресостійкість, ресурси стресостійкості.

Постановка проблеми. Актуальність дослідження проблеми стресостійкості педагогів обумовлена тим, що педагогічна діяльність вважається однією з найбільш емоційно напружених видів праці. Їй властиві значні емоційні навантаження, постійна перевтома, різноманітні стресові ситуації (І. Болотнікова, Г. Дзвоник, Т. Завадська, Т. Кружева, О. Кокун, Ж. Ламбуцька, Т. Савченко, Т. Ткачук).

Зазначене вище вимагає від особистості педагога наявності такої значущої властивості, як стресостійкість. Низький рівень стресостійкості — це нездатність людини протидіяти стресам, що призводить до негативних наслідків у психічній, соціальній, професійній і поведінковій сферах. Найчастіше це проявляється у виникненні різноманітних соматичних хвороб та посттравматичних стресових розладів (В. Берзін, В. Бодров, А. Маклаков, В. Моляко, М. Савчин, О. Самойлов, Н. Тарабріна, С. Яковенко).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В основі дослідження особливостей стресостійкості педагога лежать основні наукові положення теорії психічної регуляції (С. Рубінштейн, О. Тихомиров) та довільної саморегуляції (Л. Дика, О. Конопкін, Ю. Кулюткін, В. Моросанова, О. Чебикін); концепції стресу (Л. Аболін, В. Бодров, Р. Грановська, Т. Кокс, Г. Купер, Р. Лазарус, Г. Сельє, О. Чебикін). Достатньо велика кількість наукових робіт дослідників присвячена вивченню особливостей різноманітних стресових станів (Е. Бистрицька, В. Бодров, Дж. Віткін, Л. Китаєв-Смик,

Н. Самоукіна, В. Татенко, О. Чебикін, О. Черепанова), серед яких є і дослідження професійного стресу (Дж. Грінберг, Г. Купер, Л. Леві).

Незважаючи на значну кількість досліджень проблеми стресостійкості, важливим залишається аналіз особливостей вказаної властивості у педагогів для визначення можливих шляхів її формування.

Мета статті полягає у теоретичному аналізі феномену стресостійкості педагога сучасного закладу освіти та визначенні можливостей його формування.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Для аналізу стресостійкості педагога важливо розуміти поняття стресу та види стресорів у професійній діяльності.

Сучасними напрямками досліджень в області стресу можна виділити:

- вивчення впливу стресу на здоров'я і на розвиток хвороб;
- вивчення факторів, що впливають на подолання (coping) стресу;
- вивчення впливу соціальної підтримки та соціальних відносин на ступінь і глибину переживання особистістю стресових ситуацій;
- вивчення особливостей прояву стресу у різних сферах нашого життя (професійний стрес, стрес в різні вікові періоди життя людини, тендер і стрес);
- вивчення впливу мікростресорів на психічне здоров'я та емоційний стан індивіда.

На сьогоднішній день не існує єдиного прийнятого серед науковців визначення стресу. Зважаючи на аналіз досліджень вказаного феномену у психологічній науці, поняття «стрес» визначають як:

- реакцію (комплекс реакцій) організму на різні за своїм характером подразники (Г. Сельє, Ж. Годфруа, О. Полякова);
- особливий вид емоціогенних ситуацій, в яких можуть з'явитися порушення адаптації (П. Фресе);
- вимогу до адаптивних здібностей людини (Д. Фонтана, Д. Гібсон, Дж. Грінберг);
- особливий функціональний, психологічний, фізіологічний стан організму (М. Фогіел, Р. Немов, Н. Фетіскін, В. Суворова, А. Маклаков);
- причину погіршення фізичного і психічного здоров'я (Л. Китаєв-Смик, Ю. Александров, А. Колман, Ф. Меєрсон, В. Ніконов).

У своїх працях Г. Сельє розробив концепцію загального адаптаційного синдрому, в межах якої описав три стадії розвитку стресу [11]:

- стадія тривоги — проявляється в мобілізації всіх ресурсів організму у відповідь на подразник ззовні, що порушує рівновагу процесів життєдіяльності;
- стадія опору та адаптації — організм використовує адаптаційні механізми, завдяки яким вдається перейти на новий рівень працездатності. У цей період може спостерігатися підвищення психоемоційної напруги через значне використання наявних ресурсів стресостійкості;
- стадія виснаження — пристосувальні можливості організму знижуються, він гірше протистоїть новим шкідливим подразникам, збільшується небезпека захворювань. Зазначена стадія не виникає при достатній кількості ресурсів для подолання стресу.

Зміна функціонального рівня діяльності, що виявляється у її напрузі, є головною ознакою стресу. Насамперед це можна спостерігати в дезорганізації діяльності людини, її поведінки, різноманітних психоемоційних порушеннях (тривожність, депресія, неврози, емоційна нестійкість, занепад настрою, гнів, порушення пам'яті, безсоння, підвищена стомлюваність та ін.). Як результат, людина може мобілізувати свої сили. Проте часто відбувається навпаки, рівень функціональності діяльності знижується, що і призводить до її дезорганізації.

Саме залежно від особливостей подолання стресових ситуацій людиною Г. Сельє виділив два види стресу [11]: еустрес — коли у людини достатньо ресурсів для подолання стресу і діючі подразники мобілізують організм для подальшого розвитку; дистрес — настає на стадії виснаження і обумовлений недостатньою кількістю ресурсів для подолання; він має руйнівний характер для фізичного та психічного здоров'я людини.

Крім зазначених видів стресу виділяють також: фізіологічний, психологічний, емоційний, інформаційний, професійний. Зважаючи на мету нашої дослідження, розглянемо більш детально професійний стрес.

У своїх дослідженнях Н. Самоукіна [10] аналізує професійний стрес у контексті напруженого стану співробітника, який виникає під впливом емоційно негативних і екстремальних факторів при виконанні професійної діяльності. Авторка у своїх роботах підкреслює його негативний прояв.

Серед різних видів професійного стресу виділяють інформаційний, емоційний і комунікативний стрес. Інформаційний стрес виникає у ситуації інформаційних переважань, коли співробітник не встигає приймати важливі рішення і саме тому не виконує поставлені завдання. Емоційний стрес пов'язаний із проблемами реальної або уявної загрози, переживанні провини, гніву, образи при незгоді із керівництвом, колегами, підлеглими. Комунікативний стрес виникає під час ділового спілкування, що проявляється у підвищеній дратівливості, у незнанні прийомів захисту від маніпулювання тощо.

На думку А. Леонової [6], професійний стрес виникає у результаті невідповідності вимог робочого середовища та індивідуальних ресурсів, що створює потенційну загрозу для успішності трудової діяльності та здоров'я.

Особливо важливим при вивченні професійного стресу вважається визначення чинників його виникнення. У професійній діяльності стресори можуть бути різної природи. Серед основних стресорів Г. С. Нікіфоров виділяє п'ять [9]:

- організація і зміст професійної діяльності: переважання роботою; організація робочого місця; фізичні фактори (шум, багатолюдність); складність виконуваної діяльності; тривога щодо наслідків можливих помилок; підвищена відповідальність тощо;

- професійна кар'єра: проблема статусу; зміна посадових обов'язків; зміна місця роботи; незадоволеність перспективою тощо;

- оплата праці: є незрозумілою та нерівномірною між співробітниками;

- взаємовідносини на роботі: неприємності з керівництвом; конфлікти з колегами; несприятливий клімат в колективі;

– позаорганізаційні джерела стресу: проблеми зі здоров'ям; фінансові проблеми; сімейні проблеми; проблеми особистих та організаційних цінностей.

У своїх дослідженнях М. Борневассер [1] при неспівпаданні вимог і можливостей виділяє такі джерела стресу: фізичні; соціальні; особистісні; особливості завдань; структурні особливості (індивідуальна чи групова діяльність); рольові особливості (можливість ініціативи або підкореність).

У контексті професійної діяльності педагога, крім впливу зазначених стресорів, важливо звернути увагу на ті стресори, які викликані специфікою їх діяльності та особливостями сучасного закладу освіти.

Особливістю діяльності педагога є те, що він окрім професійних знань та умінь в значній мірі використовує свої інтелектуальні та емоційно-вольові ресурси особистості. У навчальному середовищі визначальними є саме впливи педагога на всі процеси, що відбуваються. У закладі освіти саме вони є тією силою, яка з покоління в покоління напрацьовує, зберігає і передає учням кращі професійні, освітні та виховні традиції і досвід. Навчання відбувається у форматі «від особистості педагога — до особистості учня». Однак виникають протиріччя між динамічно зростаючими вимогами до якості професійної діяльності педагога (реформування системи освіти, введення інновацій, зростання обсягів інформації, ускладнення методичної роботи тощо) та психофізіологічними, інтелектуальними і емоційними ресурсами особистості. Все це призводить до не завжди правильно організованої роботи, ненормованого робочого дня, що забирає все більше сил і часу у педагога та рано чи пізно починає позначатися на його працездатності. Таким чином, можемо виділити специфічні стресори педагогічної діяльності, що пов'язані з низьким рівнем заробітної плати, значною кількістю непередбачуваних та неконтрольованих ситуацій комунікацій, ненормованим режимом роботи, високою мірою особистої відповідальності, неможливістю отримати однозначні підтвердження ефективності своєї діяльності тощо.

Важливо звернути увагу на вплив стресу на людину. Серед можливих наслідків стресу Т. Кокс [3] виділив п'ять категорій:

1) суб'єктивні — тривога, злість, втома, погіршення настрою, депресія, низька самооцінка і т. д.;

2) поведінкові — схильність до нещасних випадків, надмірне споживання їжі, куріння, алкоголізм, токсикоманія, емоційні спалахи, імпульсивна поведінка;

3) пізнавальні — порушення функцій уваги, зниження розумової діяльності і т. д.;

4) фізіологічні — розширення зіниць, підвищення ЧСС та АТ, збільшення рівня глюкози у крові, почергове відчуття то спеки, то холоду;

5) організаційні — низька продуктивність, незадоволеність роботою, абсентеїзм, зниження організаційної старанності і лояльності.

На основі проведеного аналізу наукової літератури можемо зробити висновок, що професійний стрес розглядається зазвичай у контексті негатив-

ного впливу на професійну діяльність людини. До негативних наслідків можна віднести можливість формування у педагогів таких властивостей особистості, як невпевненість у своїх силах, нестриманість, грубість, тривожність. Дослідження показали, що педагогам, які мають стаж роботи понад 20 років, властиве зниження всіх показників емоційної стійкості. Тобто через 20 років роботи у закладах освіти у переважної більшості педагогів починається емоційне вигорання.

Саме тому необхідність вивчення стресостійкості виникла у результаті існування проблеми стресу. Стресостійкість розглядається як здатність людини протистояти впливу стрес-факторів та профілактики виникнення патологічних психічних станів. Можна стверджувати, що проблемою вивчення стресостійкості займалась достатньо велика кількість вчених, тому підходів до визначення даного поняття існує декілька.

Психологи розглядають стресостійкість як індивідуальну здібність організму зберігати нормальну працездатність (К. Судаков); як необхідний ступінь адаптації до впливу екстремальних факторів середовища і діяльності (В. Бодров); як здатність до соціальної адаптації, збереження значимих міжособових відносин, забезпечення успішної самореалізації, досягнення важливих цілей, збереження працездатності і здоров'я (Г. Нікіфоров); як стан фізичного, емоційного і психічного виснаження, зумовленого тривалим перебуванням в емоційно-напружених і значимих ситуаціях (В. Абабков, М. Перре).

Найбільше нам імпонує думка про те, що стресостійкість особистості — це структурно-функціональна, динамічна, інтегративна властивість особистості, результат трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором, що включає в себе когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості [4]. Важливим є зазначити, що на адекватність оцінки ситуації та власних ресурсів впливає інтенсивність реакцій, спрямованих особистістю на зміну компонентів стресової ситуації, зміну когнітивної репрезентації, ставлення, мотиваційної, вольової орієнтації, копінгової поведінки.

У дослідженнях В. Корольчук з'ясовано, що особи з високим рівнем стресостійкості характеризуються високим рівнем урівноваженості. Це означає, що такі люди будуть стійкі до стресу, впевнені та активні, проявлятимуть емоційно-вольовий самоконтроль, низький рівень стресочутливості, особистісної і ситуативної тривожності, і в той же час — високі показники мотиваційної сфери, готовності до діяльності, загальної та професійної інтернальності, високий рівень функціональних можливостей нервової системи. Стресостійким особам властивий високий рівень асертивності, прояву активності, просоціальності, пошук соціальних контактів та підтримки інших людей. У той же час особи з низьким рівнем стресостійкості проявляють зворотні закономірності — значно нижчий рівень різноманітних показників стресостійкості, серед стратегій поведінки подолання стресу типовими в профілі є дії з уникненням, маніпуляції та прояву агресії [4].

У підвищенні стресостійкості особистості важливим фактором є активізація та накопичення особистісних ресурсів подолання стресу. У сучасній психології поняття ресурсів є достатньо поширеним.

У своїх працях визначення ресурсів дає Н. Водоп'янова: це «внутрішні і зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості в стресових ситуаціях; це емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні і поведінкові конструкти, які людина актуалізує для адаптації до стресогенних / стресових професійних і життєвих ситуацій», це «засоби (інструменти), які вона використовує для трансформації взаємодії зі стресогенною ситуацією» [2].

У своїх дослідженнях науковці наголошують, що слід звернути увагу на особливу категорію ресурсів стресостійкості, а саме на стратегії і моделі поведінки подолання. Характер і способи протистояння ситуаціям стресу залежать від життєвої позиції особистості, її активності, потреб у самореалізації, розкритті потенціалу і здібностей (В. Абабков, Р. Лазарус, Г. Нікіфоров, М. Перре, О. Чебикін, Ю. Щербатих).

Стресостійкість підтримують внутрішні (особистісні) і зовнішні (міжособистісні) ресурси. Внутрішні ресурси: активна мотивація подолання; інтернальний локус контролю; впевненість в собі; позитивне та раціональне мислення; розуміння власних цілей; емоційно-вольові якості; емоційний інтелект; досвід подолання стресових ситуацій; уміння звернутися за допомогою і прийняти її; навички психічної регуляції; надія; психологічна компетентність; навички тайм-менеджменту; копінг-стратегії; асертивна поведінка; стан здоров'я; турбота про збереження та зміцнення здоров'я; відсутність шкідливих звичок; наявність часу для відпочинку; здорове харчування; здоровий сон та ін. Основними зовнішніми ресурсами є матеріальна, міжособистісна і соціальна підтримка — підтримка близьких, друзів, співробітників [7].

Сам механізм стресостійкості у своїх роботах В. Корольчук описує як дворівневу структуру [4]:

1) первинний рівень стресостійкості ґрунтується на біологічній складовій: емоційний тонус, функціональна рухливість, надійність, витривалість, точність, характеристики і особливості основних нервових процесів, рівень активації, комплекс конституційно-генетичних, фізіологічних, ендокринних та інших систем, які забезпечують адекватне і стабільне функціонування людини в умовах стресу;

2) вторинний рівень ґрунтується на особистісних характеристиках, які є результатом досвіду, соціального впливу, навчання. Незважаючи на те, що первинний рівень вважається базисним у формуванні стресостійкості особистості, вирішальне значення належить особистісному, соціальному, поведінковому компонентам та навчанню.

Спираючись на останню думку автора, можемо зробити висновок, що стресостійкість особистості педагога можна формувати у динаміці професійного становлення. На сьогодні однією із найбільш ефективних форм роботи для формування стресостійкості педагога є тренінг. Під тренінгом розуміють «багатофункціональний метод навмисних змін психологічних феноменів людини, групи і організації з метою гармонізації професійного та особистісного буття людини» [8]. Тренінги, спрямовані на управління стресом, відносяться до області стрес-менеджменту. Основна мета зазначених тренінгів полягає у підвищенні стресостійкості, тобто здатності проти-

стояти впливу стресу, активно перетворюючи його або пристосовуючись до нього. Щоб досягти цю мету, на тренінгу, як правило, проводиться аналіз та зміна неефективних патернів поведінки у напружених професійних або особистісно значущих ситуаціях.

На нашу думку, у тренінговій групі найефективнішими методами для підвищення стресостійкості є метод групової дискусії, ігрові методи та медитативні техніки [7; 8].

Групова дискусія допомагає членам тренінгу поділитися своїм досвідом або страхами в тих чи інших ситуаціях. Корисним є той ефект групової дискусії, що учасники бачать і чують людину зі схожими проблемами. Це зближує їх, допомагає вести себе щиро. Вказаний метод допомагає групі визначити межі роботи тренінгу, напрямок шляху роботи, розставляє для кожного особисті цілі, визначає бажані результати.

Ігровий метод також є важливим і продуктивним, на думку багатьох учених. Ігри проводяться з метою знайомства учасників, створення комфортної атмосфери, формування різноманітних навичок. Після проведення гри обов'язково є етап діагностики ситуацій і самодіагностики, аналізу учасниками власної поведінки у грі.

Варто згадати метод медитативної техніки, який є досить ефективним, оскільки це дозволяє навчитися тілесно і фізично розслаблятися, знімати нервову напругу, відновлювати і мобілізувати організм за короткий проміжок часу.

Варто наголосити на тому, що під час боротьби зі стресами педагоги повинні обов'язково налагоджувати режим роботи та відпочинку.

Крім того, у стресових ситуаціях, коли емоції переживаються надто гостро і заважають ефективності спілкування з іншими людьми, виваженішому прийняттю рішення, збереженню внутрішньої гармонії, корисними будуть рекомендації «швидкої допомоги» собі щодо зниження інтенсивності емоцій. Особливо актуальними ці рекомендації будуть щодо дій при негативних емоціях:

- Зняти гострий стрес: голосно покричати, потопати ногами.
- Розслаблення (релаксація, візуалізація).
- Концентрація — переключення режиму роботи мозку, наприклад, можна три хвилини ретельно вивчати який-небудь предмет в полі зору.
- Ауторегуляція дихання — свідоме керування диханням, завдяки чому людина має можливість використовувати його для заспокоєння, зняття м'язової і психічної напруги.
- Аутогенне тренування — вплив на стан окремих систем організму з конкретною метою певних розумових установок людини на зміну власних переживань, уявлень, відчуттів та інших психічних процесів.
- Відсторонення від ситуації: побачити ситуацію зверху, знизу, збоку, здалеку, поблизу (але обов'язково побачити себе в цій ситуації).
- Вербалізація емоцій (Я-висловлювання): промовляння, опис вголос чи письмово своїх емоційних переживань та їхніх причин.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Діяльність педагога відносять до найбільш емоційно напружених видів праці. Саме ця особли-

вість професійної діяльності вимагає наявності такої значущої властивості особистості педагога, як стресостійкість. Стресостійкість розглядається як індивідуальна здатність організму, що проявляється у збереженні нормальної працездатності, необхідного ступеню адаптації до впливу екстремальних факторів середовища і професійної діяльності.

Збереження або підвищення стресостійкості особистості пов'язане з розвитком ресурсів, що допомагають їй долати негативні наслідки стресових ситуацій. Саме на усвідомлення та розвиток необхідних ресурсів і має бути спрямована робота щодо формування стресостійкості педагога. Серед таких ресурсів виділяють відповідні особистісні якості, ефективні стратегії поведінки, активну життєву позицію педагога тощо.

На сьогодні однією із найбільш ефективних форм роботи для формування стресостійкості педагога вважаємо тренінгову роботу та використання різноманітних методів: групові дискусії, ігри, медитації, аутогенне тренування, розслаблення, концентрація тощо.

Проведене дослідження не вичерпує всіх питань дослідження стресостійкості педагога. Важливою є розробка програми формування стресостійкості педагога та програми попереджувальної роботи зі студентами у процесі їх професійної підготовки на основі виділених рекомендацій.

Список використаних джерел і літератури

1. Борневассер М. Стресс в условиях труда / М. Борневассер // Психические состояния. Хрестоматия. — СПб.: Питер, 2000. — С. 195–214.
2. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. — СПб.: Питер, 2009. — 336 с.
3. Кокс Т. Стресс / Т. Кокс. — М., 1981. — 216 с.
4. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: автореферат дис. ... д-ра психол. наук [Текст] / В. М. Корольчук. — К., 2009. — 39 с.
5. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія / В. М. Крайнюк. — К.: Ніка-Центр, 2007. — 432 с.
6. Леонова А. Б. Психология труда и организационная психология: современное состояние и перспективы: Хрестоматия / А. Б. Леонова, О. Н. Чернышева. — М.: Родикс, 1995. — 448 с.
7. Моница Г. Б. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» / Г. Б. Моница, Н. В. Раннала. — СПб.: Речь, 2009. — 250 с.
8. Психогимнастика в тренинге / Под редакцией Н. Ю. Хрящевой. — СПб.: «Речь», Институт тренинга, 2000. — 256 с.
9. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. — СПб.: Питер, 2006. — 607 с.
10. Самоукина Н. В. Психология и педагогика профессиональной деятельности / Н. В. Самоукина. — М.: Тандем, КМОС, 1999. — 352 с.
11. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье; [пер. с англ.] — М.: Прогресс, 1979. — 124 с.

REFERENCES

1. Bornevasser, M. (2000). Stress v usloviyah truda [Stress in working conditions]. *Psichicheskie sostoyaniya* [Psychic states.]. SPb.: Piter.
2. Vodopyanova, N. E. (2009). *Psihodiagnostika stressa* [Psychodiagnostics of stress]. SPb.: Piter. [in Russian].
3. Koks, T. (1981). *Stress* [Stress]. Moskow. [in Russian].

4. Korol'chuk, V. M. (2009). *Psyhholohiya stresostiykosti osobystosti* [Psychology of personality stress resistance]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Kyiv. [in Ukrainian].
5. Kraynyuk, V. M. (2007). *Psyhholohiya stresostiykosti osobystosti* [Psychology of personality stress resistance]. Kyiv: Nika-Tsentr. [in Ukrainian].
6. Leonova, A. B. & Chernyisheva O. N. (1995). *Psihologiya truda i organizatsionnaya psihologiya: sovremennoe sostoyanie i perspektivy* [Psychology of work and organizational psychology: current status and prospects]. Moskow: Rodiks. [in Russian].
7. Monina, G. B. & Rannala N. V. (2009). *Trening «Resursy stressoustoychivosti»* [Training «Resources of stress resistance»]. SPb.: Rech. [in Russian].
8. Hryasheva, N. Yu. (Eds.) (2000). *Psychogymnastics in training*. SPb.: Rech, Institut treninga.
9. Nikiforov, G. S. (Eds.) (2006). *Psychology of health*. SPb.: Piter.
10. Samoukina, N. V. (1999). *Psihologiya i pedagogika professionalnoy deyatel'nosti* [Psychology and pedagogy of professional activity]. Moskow: Tandem, KMOS. [in Russian].
11. Sele, G. (1979). *Stress bez distressa* [Stress without distress]. Moskow: Progress. [in Russian].

Мельник Н. Н.

студент кафедри общей психологии
Киевского национального университета имени Тараса Шевченко

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПЕДАГОГА

Резюме

В статье представлен теоретический анализ феномена стрессоустойчивости педагога современного учебного заведения и определены возможности его формирования. Раскрыта сущность понятия стресса, его стадий и видов. Внимание сосредоточено на проблеме профессионального стресса педагогов, выделены основные стрессоры в профессиональной деятельности педагога современного образовательного учреждения. Понятие стрессоустойчивости личности определено как способность человека противостоять воздействию стресс-факторов. Обосновано, что важным фактором повышения стрессоустойчивости является активизация и накопление личностных ресурсов преодоления стресса: внешних и внутренних. Предложено использование тренинговой работы как наиболее эффективной формы для формирования стрессоустойчивости педагога.

Ключевые слова: стресс, профессиональный стресс, стрессоры, стрессоустойчивость, ресурсы стрессоустойчивости.

Melnyk N. M.

student of department of General Psychology
of Taras Shevchenko Kyiv National University

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF FORMATION OF TEACHER'S STRESS RESISTANCE

Abstract

Professional activity often results in stresses inherent to this profession. Pedagogue takes one of the top positions in the list of stress-related professions. So, stress makes a serious problem for teachers, therefore it is important to develop of stress resistance in modern teacher.

Stress is a structural-functional, dynamic, and integrative personal characteristics that develops as result of influence of stressors such as cognitive representation, objective description of the situation and requirements to the person.

People with high levels of stress resistance have high level of assertiveness, activity, prosocial position, they are well-balanced, confidence and active, have a good emotional and volitional self-control, low sensitivity to stressors, low level of personal and situational anxiety, and high levels of motivation, readiness for activity, and high level of functionality of the nervous system.

Maintaining or improving the stress resistance depends on resources that help person to overcome the negative effects of stressful situations. Therefore, consciousness and development of the necessary resources must be the main focus of the work to develop stress resistance in teacher. Such resources are as follows — relevant personal qualities and effective strategies of behavior, active life position of teacher, etc. These constructs should be critical when developing stress resistance in teachers.

Nowadays one of the most effective forms of work to develop of stress resistance in teacher is training and variety of methods: group discussions, games, meditation, autogenic training, relaxation, concentration, etc.

Key words: stress, professional stress, stressors, stress resistance, stress resources.

Стаття надійшла до редакції 23.03.2016