

УДК 371.213

Оксана Микитюк, кандидат сільськогосподарських наук, доцент
Львівського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти

ШЛЯХИ ЗМЕНШЕННЯ ДІЇ СТРЕС-ФАКТОРА ПРИ ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ

У статті досліджується вплив стрес-факторів, шляхів зменшення дії стрес-фактора при професійній діяльності вчителя в умовах роботи у навчальному закладі, стилів поведінки вчителя, зокрема вчителів трудового навчання (технологій).

Ключові слова: стиль реагування, стилі поведінки, професійна діяльність вчителя.

Лит. 14.

Оксана Микитюк, кандидат сельскохозяйственных наук, доцент
Львовского областного института последипломного педагогического образования

ПУТИ СНИЖЕНИЯ ДЕЙСТВИЯ СТРЕСС-ФАКТОРА ПРИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ

В статье исследуется влияние стресс-факторов, путей уменьшения воздействия стресс-фактора при профессиональной деятельности учителя в условиях работы в учебном заведении, стилей поведения учителя, в частности учителей трудового обучения (технологий).

Ключевые слова: стиль реагирования, стили поведения, профессиональная деятельность учителя.

Oksana Mykytyuk, Ph. D. (Agricultural science) Dean
Lviv region Institute of Continuing Pedagogical Education

THE WAYS OF REDUCTION OF STRESS-FACTORS DURING PROFESSIONAL ACTIVITY OF TEACHER

The aim of our research was to study the influence of stress factors, ways of reducing the stress factors in the professional teacher activity at school, the styles of teacher's behavior including teachers of labor (technology).

Keywords: reaction style, style of behavior, professional activities of teachers.

Постановка проблеми. Розбудова сучасної системи вищої освіти у Україні орієнтована на удосконалення професійної підготовки освітян, на формування уміння жити і працювати у період зростаючих вимог до вчителя. Зміна традиційної, освітньої парадигми на інноваційну, впровадження відповідних методів виховання та навчання є кроками на шляху до реформування освіти як базового суспільного інституту, який зберігає і транслює духовні цінності людства. В сучасних умовах суспільство висуває до вчителя нові вимоги, відповідність яким спонукає до постійної роботи над собою, стимулює розвиток почуття відповідальності та діяльнісної ініціативи.

Одним з центральних пунктів будь-якої педагогічної концепції є фігура вчителя. Залежно від того, наскільки педагог є професійним, демократичним, як багато уваги приділяє розвитку активності, самостійності, творчості дітей, на стільки відповідно і зростає його майстерність, оскільки майстерність завжди залежить від рівня професійної підготовки, відповідності сучасним вимогам, згідно яких вчитель повинен бути ініціативним та соціально відповідальним.

Цілком очевидно, що професія вчителя на сьогодні пов'язана з безліччю різноманітних навантажень, які виникають в руслі діяльності вчителя. Спілкування з учнями, колегами, батьками вимагає постійної мобілізації фізичних, інтелектуальних, емоційних сил. І їх необхідно відновлювати, щоб зберігати працездатність, емоційну рівновагу, врешті решт фізичне здоров'я. Проблема стресостійкості, дії стрес-фактора, синдрому "психологічного вигорання" на цьому етапі для вчителя є вкрай актуальною.

Аналіз актуальних досліджень. Теоретичні аспекти досліджуваної проблеми пов'язані з теорією вирішення особистістю важких життєвих ситуацій, або так званою теорією "копінга". Термін був вперше введений американським психологом і вченим А. Маслоу. Під "допінгом" слід розуміти "поведінкові намагання справитися з специфічними внутрішніми і зовнішніми потребами, які оцінюються як критичні або як такі, що перевершують можливості людини справитися з ними [3, 4, 5, 6]. Більшість дослідників поняття "синдром психологічного вигорання" характеризують як проблему, що постає перед індивідумом, і якої він не може уникнути та не може розв'язати за короткий час,

і звичним способом. Одним з видів кризи особистості є професійна криза особистості, явище в професійній діяльності, що веде до деструкції. Деформації структури особистості фахівця і виявляється в усвідомленні своєї неповноцінності, на побутовому та професійному рівні, різкому зниженні самооцінки, втраті перспектив професійного росту, нездатності до самореалізації в професії. Ці проблеми розкриті у роботах Г.С. Абрамова, В.В. Бойко, О.Т. Ефименко, Э.Ф. Зеер, Р. Кочунас, Л.М. Митина, А.Р. Фонарьова, Т.В. Форманюк, А.А. Хван, А.І. Щербаков, Ю.А. Юдичи та ін. [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10].

Зокрема, на думку В.С. Вихрястої “це поведінка, спрямована на пристосування до обставин, що вимагає вміння використовувати певні засоби для подолання емоційного стресу”. Умовно можна виділити способи узгоджувальної поведінки при зростанні стресового фактору:

- вирішення проблеми;
- пошук соціальної підтримки;
- уникнення, запобігання стресу.

Як видно із схеми, аналіз значення конкретної стресової ситуації дозволяє перейти від емоційних переживань до рішучих дій. Якщо стадії негативних переживань затягуються, особливо коли стресова подія є вкрай вираженою, тоді виникає нервовий зрив, який і може спровокувати неконтрольовану і неадекватну поведінку.

У стресовій ситуації у людини формуються механізми особистісного захисту, що дозволяють йому здійснювати контроль над емоційними реакціями. Від них залежить збереження емоційної рівноваги [3, 10, 13].

Для людини одним з найбільш важливих ресурсів середовища є соціальна підтримка. До особистісних ресурсів належать: адекватна “Я-концепція”, позитивна самооцінка, оптимістичний світогляд, емпатичний потенціал, локус контроль (самоаналіз), здатність до міжособистісних зв’язків.

При стресових ситуаціях можливі три типи стратегії поведінки:

- активні вчинки індивідуума з метою зменшення або усунення стрес-фактора небезпеки;
- “розумові дебати” або форма без прямого впливу;
- улагодження ситуації без емоційних вибухів, коли загроза особистості не оцінюється як реальна.

Захисні процеси оберігають людину від усвідомлення небажаних або хворобливих емоцій, а головне – усувають тривогу і напруженість. Як відзначають дослідники А. Козин, Л. Митина [10],

існують значні складності в розмежуванні механізмів захисту та подолання стресових ситуацій. Найбільш поширеною є точка зору, згідно якої психологічний захист характеризується відмовою індивідуума від вирішення проблеми і пов’язаних з цим конкретних дій заради збереження комфортного стану самого індивідуума. На думку С. Лонської, “в основі вибору стратегії поведінки при стресі лежать механізми емоційної та раціональної регуляції людиною своєї поведінки з метою оптимальної і раціональної регуляції людиною своєї поведінки з огляду на життєві обставини. Можливе також переформатування їх узв’язку з своїми потребами і намірами [5].

Мета статті. Метою наших дослідження було дослідження впливу стрес-факторів, шляхів зменшення дії стрес-фактора при професійній діяльності вчителя в умовах роботи у навчальному закладі.

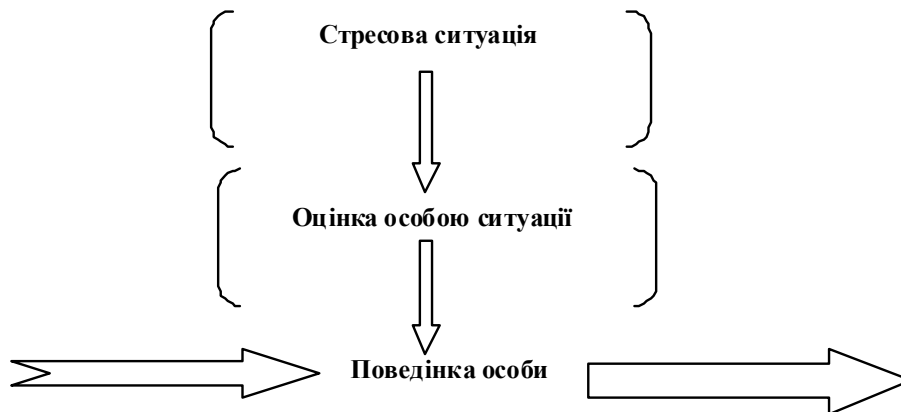
Виклад основного матеріалу. Протягом 2010 – 2012 року вчителям трудового навчання (технологій), які проходили курсову перепідготовку запропоновано було дати відповідь на 10 питань анкети “Модель поведінки вчителя у стресовій ситуації”. Кількість респондентів – 105 осіб. Місце праці респондентів – м. Львів і Львівська область. Стаж роботи від 3 років до 35 років. В опитуванні взяли участь вчителі трудового навчання (обслуговуючої праці) і технологій. При опрацюванні анкет можна виокремити два стилі поведінки вчителя при стресовій ситуації:

1. Напрямок – лінія захисту, коли вчитель намагається забути про проблему, намагається відволіктись, і обов’язково звертається за емоційною підтримкою до колег, родичів чи друзів чи дітей. Форма поведінки у такій ситуації – відчуження, намагання уникати стресової ситуації, нервозність, “проектування витіснення”.

2. Напрямок – лінія мобілізації, коли труднощі тільки мобілізують, вчитель складає план дій і приступає до виконання його. У цій ситуації вчителі питають поради у тих, хто вже має досвід вирішення тої чи подібної ситуації, шукають відповіді з допомогою Інтернет-ресурсів. Форма поведінки у даній ситуації – це емоційна і раціональна компетентність.

Тобто, є необхідність перейти від емоційних переживань до рішучих дій. Якщо стадія негативних переживань затягується, особливо коли стресова подія отримує суб’єктивно високу оцінку, то неминучий нервовий зрив, що провокує некеровану і неадекватну реакцію. Незважаючи на значну індивідуальну різноманітність поведінки людини в стресі, існують два типу стилю реагування:

Способи узгоджувальної поведінки при зростанні стресового фактору



- проблемно-орієнтований стиль, спрямований на раціональний аналіз проблеми, пов'язаний зі створенням і виконанням плану виходу з стресової ситуації. Проявляється в таких формах поведінки, як самоаналіз події, що сталися, звернення за допомогою до колег, друзів, пошук додаткової інформації з допомогою Інтернет-ресурсів (з анкет респондентів).

- суб'єктивно-орієнтований стиль, який є слід наслідком емоційного реагування на стресову ситуацію, не супроводжується конкретними діями, і проявляється у вигляді спроб не думати про проблеми, залучення рідних, колег та друзів у свої переживання, бажання забути уві сні або компенсувати негативні емоції їжею, екскурсіями, читанням бульварної літератури, переглядом серіалів (з анкет респондентів).

Ми зазначали, що в напрямі напрям – лінія мобілізації важлива присутність емоційної і раціональної компетентності. Раціональна компетентність утворена трьома самостійними первинними факторами: предметної спрямованістю при вирішенні проблем, комунікативною спрямованістю і раціональною саморегуляцією. Емоційна компетентність підкреслює важливість позитивної ролі емоцій в здійсненні особистістю конструктивної активності. Є.В. Маслаков зазначає, що "емоційна компетентність розвивається в результаті вирішення внутрішньоособистісних конфліктів на основі корекції негативних емоційних реакцій (сором'язливості, депресії, агресивності) і супутніх їм станів, що перешкоджають успішній адаптації індивідуума. При цьому саморегуляція особистості здійснюється не за рахунок придушення негативних емоцій, а за рахунок використання їх енергії для організації цілеспрямованої поведінки.

Висновки. Таким чином, стратегії поведінки при стрес-факторі можна окреслити так:

- стратегія уникнення пов'язана з низькою

цленаправленою активністю; з високою емоційністю; з негативним ставленням до себе і низьким рівнем самоуправління;

- стратегія співробітництва характерна для людей з високою самодостатньою оцінкою, з більш низькими показниками емоційності; з позитивним ставленням до себе та інших;

- стратегія суперництва пов'язана з високим рівнем емоційності в комунікативній сфері; з вираженим очікуванням негативного ставлення з боку оточуючих до самого себе;

- стратегія пристосування відрізняється найнижчими показниками предметної та комунікативної активності.

При зіткненні особи з стрес-фактором виникає емоційна напруга, що веде до порушення здоров'я. Необхідно намагатись справлятися з негативними емоціями, складними життєвими ситуаціями. Для цього потрібно розвивати стресостійкість, тобто володіти основами саморегуляції (самореабілітації). Саме саморегуляція є одним з вирішальних засобів, що виступають стабілізуючим фактором профілактики і подолання стресових ситуацій у професійній діяльності вчителя. Вкрай цікавими видаються нам напрями дослідження функцій саморегуляції, дослідження рівнів саморегуляції і т.д., тобто є величезний пласт проблем, які потребують дослідження.

1. Аргайл М. Психология счастья. – СПб: Питер, 2003.

2. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья. – СПб: С-Петербург. мед. акад. последиплом. образ., Балт. пед. акад., 1998.

3. Андреева И. Эмоциональная компетентность в работе учителя // Народное образование. – 2006. – №2. – С. 216 – 222.

4. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2005.

5. Диагностика здоровья. Психологический практикум. Учеб. пособие /под. ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Речь, 2007.
6. Комиссарова Н.И. Психолого-педагогический семинар “Проблемы профессиональной деформации педагогов” //Фестиваль педагогических идей газеты “Первое сентября”. – 2006/2007 г.
7. Куценко Е. Увидеть точку роста в ситуации профессионального кризиса // Первое сентября. – 2008. – № 9.
8. Лукьянченко Н.В., Фальковская Л.П. Профилактика эмоционального выгорания педагогов в системе психолого-педагогического и медико-социального сопровождения // Материалы IV Национальной научно-практической конференции “Психология образования: подготовка кадров и психологическое просвещение”: М, 2007. – С. 45 – 49.
9. Маркова А.К. Психология труда учителя. – М.: Просвещение, 1993. – 193 с.
10. Митина Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя: Учеб. пособие. – М.: Академия, 2004. – 145 с.
11. Орел В.Е. Исследование феномена психического выгорания в отечественной и зарубежной психологии. // Психологические проблемы общей и организационной психологии. – Ярославль, 1999. – С. 76 – 97.
12. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2005.

Стаття надійшла до редакції 28.09.2012



Джерела мудрості



“Для мене особисто педагогіка – наука пізнання невідомого, в ній приховано скільки тайн загально педагогічного, дидактичного, виховного, управлінського аспектів, що кожний розділ тему, підтему можна (і слід) наповнювати новими даними, які диктує революція у навчанні і формуванні особистості”.

Олександр Шпак
доктор педагогічних наук, професор
Національного педагогічного університету
імені М.П. Драгоманова

“...першого разу народжується жива істота, другого разу – громадянин, активна мисляча, діюча особистість, що бачить уже не тільки навколишній світ, а й саму себе. Першого разу людина заявляє про себе криком: “ Ось я, дбайте, турбуйтеся, не забувайте про мене ні на хвилину, бережіть, сидіть, затамувавши подих, біля моєї коліски.” Не опікуйте мене, не ходіть за мною, не зв’язуйте кожен мій крок, не сповивайте мене пелюшками нагляду й недовір’я... Я самостійна людина. Я не хочу, щоб мене водили за руку”.

Василь Сухомлинський
видатний український педагог

