

that the specificity of the interrelation of the shame and self-attitude is that the negative effect of shame on self-relation is total and affects all components of the self-attitude and the manifestations of the shame.

Key words: *self-attitude, interrelation, sense of shame, self-interest, self-respect, autosympathy, self-regulation, influence.*

Кириленко Таїса Сергіївна - кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

Больман Світлана Юріївна – аспірантка кафедри загальної психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

УДК 159.922.6:616

Туркова Д. М.

ВІКОВА ДИНАМІКА РОЗВИТКУ ТІЛЕСНОГО Я

У статті йдеться про специфіку розуміння феномену тілесного Я в контексті психологічних досліджень. Тілесне Я розкривається як компонент Я–концепції особистості. Проводиться диференціація понять «фізичного Я», «образу тіла», «тілесності» й «тілесного Я». Описується онтогенез розвитку тілесного Я. Розглядається тілесне Я у контексті психосоматичних феноменів нормального функціонування особистості. Виділяються компоненти тілесного Я.

Акцентується значущість психосоматичної компетентності особистості в розкритті тілесного Я. Серед можливих факторів розвитку тілесного Я виділяються фактори екзогенного та ендогенного походження. Пропонується введення світоглядного компоненту тілесного Я в якості психосоматичного феномену нормального функціонування.

Ключові слова: *образ Я, образ тіла, тілесне Я, онтогенез розвитку тілесного Я, тілесне буття.*

Постановка проблеми. Згадку про феномен тілесності ми знаходимо ще в роботах У. Джемса, потім Ф. Гватарі й Ж. Дельоза, проте, декларуючи психосоматичну єдність людини, психологія працює переважно з явищами свідомості, вищої психічної діяльності, а тілесність залишається для неї чужою, натурально організованою і природно готовою до життя якістю [5]. К. В. Бондар [5] наголошує на випадінні з предмету дослідження — тілесного буття, як фундаментальної сторони природної життєдіяльності людини.

З огляду на це, вважаємо доцільним поставити за **мету даної статті** — виокремити серед психологічних явищ поняття тілесного Я й визначити особливості його розвитку в онтогенезі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження О. Є. Гуменюк та А. В. Фурман [6;7;14] щодо розуміння Я–концепції людини, звертає нашу увагу на місце тілесності у структурі фізичного Я. Як зазначають науковці, проблема сприймання себе у психологічній літературі пов'язується з дефініціями образу тіла (містить оцінку фізичного Я) та схеми тіла (характеризує структуру тіла і виникає під впливом чуттєвих (сенсорних) імпульсів)). Таким чином, психічне Я підтримує фізичне (деталізоване уявлення якого, утримується схемою тіла) й спричинює появу психофізичного Я.

За визначенням Т. С. Блохіної [4] образ Я — це сукупність образів почуттів і уявлень про свої дії відносно себе і оточення. Він має взаємозв'язок з тілесними переживаннями і соціально–психологічним розвитком людини, центром якого є як адекватна, так і неадекватна самооцінка.

Формування образу тіла починається з моменту народження дитини і, по суті, триває усе життя, а також є суб'єктивним переживанням людиною свого тіла як психічний просторовий образ, який формується за рахунок міжособистісної взаємодії [10].

Проте, на думку К. В. Бондар [5] поняття «тілесність» відрізняється від розуміння «образу тіла», хоча однозначно розвести ці терміни неможливо, бо у деяких випадках уявлення про «образ тіла» дуже близькі до поняття «тілесності». К. В. Бондар пояснює це тим, що образ тіла є переважно феноменом сприйняття і пов'язаний, більшою мірою, зі структурою інтрапсихічного досвіду, відповідного ряду особистісних характеристик, ніж із особливостями власне тілесної реальності. Тілесність також тотожна тілу організму, біологічному субстрату і включає окрім психофізіологічних компонентів (що операціоналізуються у дослідженнях рефлексу, схеми тіла, пози, здібності тіла до руху і професійних дій), усвідомлювані і неусвідомлювані, чіткі чи невиразні образи, символи, уявлення, переживання. Подібно до інших вищих психічних функцій тілесність вбудовується в єдиний хід психічного розвитку та набуває системної будови, має знаково–символічний характер, «культурну» форму, довільність функціонування [5]. «Тілесність» — не синонім «тіла» у його фізичному розумінні. Тілесність — феноменологічна реальність, що є поєднанням біопсихосоціальних аспектів тілесного буття суб'єкта у фізичному світі [5].

За результатами теоретичного аналізу С. А. Колобаєв [9] визначає тілесність як систему властивостей, процесів і станів особистості в переживанні і сприйнятті свого тілесного досвіду.

У. Джемс [8, с.82–83] розглядає тілесну організацію (за якою слідує одяг, домівка (home)) як суттєвий компонент фізичної особистості. Він вбачає несвідомий потяг охороняти наші тіла, причому мають на увазі всі дотичні до нас об'єкти живого та неживого: від одягу (себто плаття, за Джемсом) до домівки (home), що уособлює батьків, дружину, дітей. Тобто, тілесна організація — це не лише фізичне тіло особистості, а певний рівень буття — тілесного буття

людини. Розглядаючи особистість У. Джемс [8, с.79–101] виділяв емпіричне Его, як таке, що можна пізнати та наше «Я» або чисте Его, як елемент який пізнає. До елементів особистості, які можна пізнати відносяться безпосередньо емпіричне «Я» або особистість; фізична особистість; духовна особистість. Таким чином, емпірична частина особистості представлена матеріальним, соціальним та духовним буттям. Елемент особистості, який пізнає або чисте Его, на думку У. Джемса, більш складний предмет пізнання. «Я» — це те, що пізнає в кожному дану хвилину, в той час, коли емпірична частина особистості є лише однією з усвідомлюваних об'єктів. Іншими словами, чисте «Я» — це мислячий суб'єкт. Джемс підіймає діалектичну складність свідомості та «Я» адже з однієї сторони, плинність свідомості передбачає мінливість, а з іншої — наше «Я» усвідомлюється як щось постійне, стало. Як зазначає Джемс, такий стан речей спонукав філософів припускати за мінливими станами свідомості існування деякого сталого, незмінного субстрату — діяча, який викликає ці зміни. Цій діяч і є мислячий суб'єкт.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Поруч із поняттями «образу тіла» та «тілесності», можемо зустріти — «тілесне Я» й «образ тілесного Я» відносно яких, дослідники розкривають логіку його розвитку.

За визначенням Т. Б. Хомуленко [15, с.5], тілесне Я (bodilyself) — є компонентом Я–концепції (поряд із соціальним Я, духовним Я, культурним Я, фізичним Я, тощо), який відповідає за когнітивний і емоційний супровід тілесного функціонування, забезпечує його регулятивний ефект, що реалізується в процесі внутрішнього діалогу з тілесним Я, з самим собою про тіло.

Онтогенез процесу розвитку образу тілесного Я полягає, на думку М. В. Агаревої [1], в наступному: 1–е: сприймання власного тіла; 2–е: з'ясування дитиною для себе кордонів тіла, його можливі положення і співвідношення його частин; 3–е: на основі мускульних, дотикових і кінестетичних (рухових) відчуттів формується почуття тілесного «Я»; 4–е: розрізнення Я і Не–Я і зміцнення кордонів Я, супроводжується поступовим формуванням схеми власного тіла; 5–е: пов'язаний з фантазіями і уявленнями про власне тіло, які малюють образ тіла; 6–е: знання про тіло призводять до розуміння концепції тіла; 7–е: власне прояв образу тілесного Я.

Спираючись на дослідження С. Л. Рубінштейна, Л. О. Андропова [2] відмічає, що образ тілесного Я дитини знаходить своє відображення в руховому процесі, заснованому на відчуттях. У результаті рухова діяльність дитини сприяє оволодінню тілом, що призводить до формування у дитини образу її тілесного Я. Узагальнивши результати різних досліджень в області розвитку тілесного Я особистості, Л. О. Андропова [2] пропонує чотири етапи цього процесу: становлення, оформлення, диференціації та інтеграції.

Так, етап становлення відображають наступні вікові проміжки: від 0 до 3 років — розпізнавання Я та не–Я, посилення кордонів Я, формування схеми власного тіла; від 3 до 6 років — оволодіння тілесними діями як основою образу

тілесного Я, розвиток статево-вікової ідентифікації, розширення образу тілесного Я на Я-реальне і Я-потенційне; від 6 до 11 років — формування самоконтролю своєї тілесної активності, початок оцінки себе та інших з точки зору їх зовнішності, фізичної привабливості, значне місце в Я-концепції займає образ тіла; від 11 до 15 років — реконструкція образу тілесного Я, фізична і психічна відмінність статей, гротескний образ тілесного Я, сприйняття фізичного вигляду іншого у свідомості переноситься і на сприйняття самого себе.

На етапі оформлення від 16 до 17 років характерним є самоперевілення і переживання себе, свого тілесного Я, розвиток його самоприйняття, формування типу рефлексії тілесного потенціалу; від 17 до 19 років — формування цілісного тілесного Я і проектування свого життєвого шляху залежно від типу рефлексії власних тілесних можливостей.

Одруження та народження дітей призводить до зміни кордонів тілесного Я, що характеризує етап диференціації. Від 20 до 25 років — тілесне Я перетворюється на складно організоване, багаторівневе і багатоаспектну утворення. Від 25 до 40 років — самооцінка стає усе більш диференційованою: можливості тілесного Я оцінюються окремо, диференціація тілесного Я, виділення реального Я і ідеального Я сприйняття своїх фізичних особливостей і усвідомлення психологічного віку призводить до формування нового образу тілесного Я.

Етап інтеграції в інтервалі від 40 до 60 років характеризується прийняттям фізіологічних змін середини життя і пристосуванням до них тілесного Я, адекватне сприйняття і переживання свого реального тілесного Я, посилення його значущості, збагачення змісту схеми тіла; інтервал 60 років ф старше — появою ретроспективних образів тілесного Я і «внутрішньої картини хвороби», переживанням смертності, що інтегруються в образ тіла, відбувається інтеграція усіх пройдених стадій і в набутті цілісності свого тілесного Я.

Відчуття власного тіла як тілесну самість розкриває у своєму дослідженні Г. Олпорт [12] відводячи цьому поняттю місце першого аспекту (серед семи запропонованих) розвитку пропріума — дефініції введеної Олпортом на противагу класичному розумінню Я через перевантаженість понять «єго», «стиль життя», «самість» іншими значеннями. Так, тілесне самість виникає в перший рік життя, коли немовлята починають усвідомлювати й інтегрувати багато відчуттів, які йдуть від м'язів, сухожилів, зв'язок, внутрішніх органів й приходять до відчуття власного тіла. У результаті немовлята починають відділяти, відрізняти себе від інших об'єктів, передусім тілесних. Це почуття залишається опорою для самосвідомості упродовж більшої частини життя. Дорослі її не усвідомлюють до тих пір, поки все гаразд, поки вони не відчують якийсь біль або хворобу. Окрім семи аспектів пропріума, Олпорт виділив ще один, з особливим статусом — сомопізнання, що синтезує всі інші й тілесну самість зокрема. За Г. Олпортом людина здійснює шлях до зрілої особистості, відмітивши, що психоаналіз ніколи не розглядає дорослу людину,

як дійсно дорослу. На думку Олпорта, постановка мети психотерапії та консультування інколи помилково висуваються без урахування критеріїв зрілості, отже зазначимо, що зріла особистість має наступні характеристики: 1. має сильно розширене почуття Я; 2. в змозі тепло ставитися до інших в інтимних і не інтимних контактах; 3. має почуття фундаментальної емоційної безпеки і прийняття себе; 4. сприймає, думає і діє активно у єдності із зовнішньою реальністю; 5. здатна до самооб'єктивації, розуміння себе і гумору; 6. живе в гармонії з єдиною філософією життя.

Характеризуючи період дитинства О. С. Гуменюк та А. В. Фурман [6;7;14] говорять, що пізнання дитиною себе у немовлячій період відбувається переважно через самовідчуття своєї фізичної сутності. Процес розвитку тілесного Я немовляти відбувається за допомогою самопорівняння із однолітками, сиблінгами чи батьками й полягає в усвідомленні власного тіла та набутті переконання про його незалежне існування в зовнішньому світі й приналежності лише їм. Така здатність є набутою за допомогою самопізнання на основі тілесних переживань сенсомоторної (чуттєво–рухової) природи, адже, від початку, немовлята не здатні відмежувати себе від суб'єктного довкілля. Під потоком своїх і чужих емоцій, випадкових чи цілеспрямованих дій, виникає тілесне Я та відбувається процес розмежування Я і не–Я у житті [6;7;14].

Дитина в пошуках знання про себе та навколишній світ не ідентифікує себе з Я, відчужує себе як об'єкт, проте не співвідносить з відокремленим Я й говорить про себе в третій особі. Ця третя особа, на думку В. Н. Нікітіна [11, с.170], і є образом тіла, яке складається у дитини. В. Н. Нікітін говорить про єдність дитини: вона передусім «належить» тілу, «довіряє» йому і йде за його потребами.

Розвиток тілесного Я не припиняється в ранньому віці, наголошує Л. О. Андропова [3], воно коригується, доповнюється і трансформується впродовж усього життя людини, при цьому, дошкільний вік є важливим етапом формування тілесного Я особистості і цей феномен необхідно розглядати як компонент психологічної готовності дитини до школи.

Дані, отримані І. С. Морозовою та К. Н. Білогай [10] вказують на активне формування кордонів тіла в підлітковому віці й оцінка зовнішності впливає на його прийняття від цього вікового періоду й надалі.

За даними Д. П. Сидоренка [13] перегляд тілесного Я підлітком змінює самооцінку і самоставлення: когнітивний розвиток уможливує необмежене самоспостереження; формується нова здатність до рефлексії, мислення виходить на рівень формальних операцій й абстрактних висновків, що може стати основою для виникнення схильності до самоаналізу й надмірної самокритичності. Це також призводить до перебудови уявлень про своє Я.

Розуміння тілесності розкривається через психосоматичні феномени, особливості яких, за Т. Б. Хомуленко [16], змінюються відповідно етапів психічного розвитку, зміною провідної діяльності і є похідними від психосоматичних новоутворень. До характеристик процесу віднесено наступні:

1. комунікативний план психосоматичних феноменів з віком є неактуальним; 2. включення пізнавального плану в психосоматичні феномени є наступним етапом їх розвитку (оволодіння засобами вербального і символічного опису тілесних подій). На цьому етапі переважають імітативні рухи, а в образі тіла відображена функціональна цінність його частин і пов'язаних з ним тілесних актів; 3. виникнення плану рефлексії; 4. виділення тілесного «Я» робить його учасником внутрішнього діалогу [16].

Висновки. Тілесне Я будучи компонентом Я–концепції людини (Т. Б. Хомуленко) не є тотожним фізичному Я або образу тіла — це поняття значно масштабніше й виходить на рівень буття, а саме: тілесного буття (К. В. Бондар) особистості.

Тілесне Я закладається на індивідуальному рівні й в онтогенезі свого розвитку функціонує уповні на особистісному, засобами свідомості (М. В. Агарева, Л. О. Андропова, О. Є. Гуменюк, У. Джемс, Г. Олпорт, С. Л. Рубінштейн, А. В. Фурман) через самоусвідомлення, рефлексію, поєднання когнітивного й емоційно–ціннісного компонентів забезпечується психосоматичною компетентністю особистості (Т. Б. Хомуленко).

Шлях до гармонійного здорового існування на рівні тілесного буття йде від психосоматичних феноменів нормального функціонування (ПСФНФ), які передбачають розвинуту психосоматичну компетентність (Т. Б. Хомуленко) зрілої особистості (Г. Олпорт), яка є мислячим суб'єктом (У. Джемс). Виходячи з цього, над рівноправними когнітивним й емоційно–ціннісним компонентами тілесного Я бачимо необхідність виокремити надбудову світоглядного компоненту тілесного Я. Світоглядний компонент проявляється у ПСФНФ, пов'язаний з інваріантами образу життя особистості й вимагає подальшого вивчення й деталізації в майбутніх наукових дослідженнях.

Вікова динаміка розвитку тілесного Я обумовлена факторами впливу екзогенного (освітні, культуральні, сімейні) та ендogenous (формально–динамічні, мотиваційні) характеру.

Перспективи подальшого дослідження вбачаємо в розкритті умов розвитку тілесного Я особистості та факторів, що даний процес детермінують.

Список використаної літератури

1. Агарева М. В. Соматический аспект содержания процесса образования / В. М. Агеева // Молодой ученый. — 2012. — №1. Т.2. — С. 57–59.
2. Андропова Л. О. Развитие телесного Я личности / Л. О. Андропова // Дни науки–2012: Материалы VIII международной научно–практической конференции. — Прага, 2012. — С.16–22.
3. Андропова Л. О. Формирование телесного я личности в дошкольном возрасте / Л. О. Андропова // Акмеология. — 2014. — №3–4. — С.34–35.
4. Блохина Т. С. Соотношение понятий «Я–концепция» и «образ Я» / Т. С. Блохина // Акмеология. — 2017. — №3. — С.23–28.

5. Бондар К. В. Теоретико–методологічні підходи до розгляду феномену тілесності / К. В. Бондар // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Сер.: Психологічні науки. — 2013. — Т.2, Вип.10. — С.42–45.
6. Гуменюк О. Є. Психологія Я–концепції: [монографія] / О. Г. Гуменюк. — Тернопіль: Економічна думка, 2002. — 186с.
7. Гуменюк О. Є. Психологія Я–концепції: [навч. пос.]. / О. Є. Гуменюк. — Тернопіль: Економічна думка, 2004. — 310с.
8. Джемс У. Психологія / У. Джемс / Под ред. Л. А. Петровской. — М.: Педагогика, 1991. — 368с.
9. Колобаев С. А. Психолого–акмеологическая оценка развития феномена телесности / С. А. Колобаев // Акмеология. — 2015, №1. — С.141–147.
10. Морозова И. С., Белогой К. Н. Проблематика образа тела в контексте психологии развития / И. С. Морозова, К. Н. Белогой // Общество: социология, психология, педагогика. — 2007. — №8. — С.43–46.
11. Никитин В. Н. Онтология телесности: Смыслы, парадоксы, абсурд / Н. В. Никитин. — М.: Когито–Центр, 2006. — 320с.
12. Олпорт Г. Становление личности: Избранные труды / Г. Олпорт / Под ред. Д. А. Леонтьева. — М.: Смысл, 2002. — 462с.
13. Сидоренко Д. П. Возрастные особенности Я–концепции подростков / Д. П. Сидоренко // Акмеология. — 2015. — №2. — С.257–261.
14. Фурман А. В. Психологія Я–концепції [Текст]: [навч. пос.] / А. В. Фурман, О. Є. Гуменюк. — Львів: Новий Світ, 2006. — 360с.
15. Хомуленко Т. Б. Психотехнології саморегуляції тілесного / Т. Б. Хомуленко. — Харків: «Діса плюс», 2017. — 44с.
16. Хомуленко Т. Б. Теоретико–методологические основы психологии здоровья / Т. Б. Хомуленко // Здоровье. Личность. Общество: сборник научных трудов / сост. А. В. Алёшичева. — Харьков: Финарт, 2014. — С.88–115.

Транслітерація

1. Agareva M. V. Somaticheskij aspekt sodержaniya processa obrazovaniya / V. M. Ageeva // Molodoj uchenyj. — 2012. — №1. Т.2. — S. 57–59.
2. Andropova L. O. Razvitie telesnogo Ja lichnosti / L. O. Andropova // Dni nauki–2012: Materialy VIII mezhdunarodnoj nauchno–prakticheskoy konferencii. — Praga, 2012. — S.16–22.
3. Andropova L. O. Formirovanie telesnogo ja lichnosti v doshkol'nom vozraste / L. O. Andropova // Akmeologija. — 2014. — №3–4. — S.34–35.
4. Blohina T. S. Sootnoshenie ponjatij «Ja–konceptcija» i «obraz Ja» / T. S Blohina // Akmeologija. — 2017. — №3. — S.23–28.
5. Bondar K. V. Teoretiko–metodologichni pidhodi do rozgljadu fenomenu tilesnosti / K. V. Bondar // Naukovij visnik Mikolaïvs'kogo derzhavnogo universtitetu imeni V. O. Suhomlins'kogo. Ser.: Psihologichni nauki. — 2013. — Т.2, Vip.10. — S.42–45.

6. Gumenjuk O. Є. Psihologija Ja–konceptii: [monografija] / O. G. Gumenjuk . — Ternopil': Ekonomichna dumka, 2002. — 186s.
7. Gumenjuk O. Є. Psihologija Ja–konceptii: [navch. pos.] / O. Є. Gumenjuk. — Ternopil': Ekonomichna dumka, 2004. — 310s.
8. Dzhems U. Psihologija / U. Dzhems / Pod red. L. A. Petrovskoj. — M.: Pedagogika, 1991. — 368s.
9. Kolobaev S. A. Psihologo–akmeologicheskaja ocenka razvitija fenomena telesnosti / S. A. Kolobaev // Akmeologija. — 2015, №1. — S.141–147.
10. Morozova I. S., Belogaj K. N. Problematika obraza tela v kontekste psihologii razvitija / I. S. Morozova, K. N. Belogaj // Obshhestvo: sociologija, psihologija, pedagogika. — 2007. — №8. — S.43–46.
11. Nikitin V. N. Ontologija telesnosti: Smysly, paradoksy, absurd / N. V. Nikitin. — M.: Kogito–Centr, 2006. — 320s.
12. Olport G. Stanovlenie lichnosti: Izbrannye trudy / G. Olport / Pod red. D. A. Leont'eva. — M.: Smysl, 2002. — 462s.
13. Sidorenko D. P. Vozrastnye osobennosti Ja–konceptii podrostkov / D. P. Sidorenko // Akmeologija. — 2015. — №2. — S.257–261.
14. Furman A. V. Psihologija Ja–konceptii [Tekst]: [navch. pos.] / A. V. Furman, O. Є. Gumenjuk. — L'viv: Novij Svit, 2006. — 360s.
15. Homulenko T. B. Psihotehnologii samoreguljacji tilesnogo / T. B. Homulenko. — Harkiv: «Disa pljus», 2017. — 44s.
16. Homulenko T. B. Teoretiko–metodologicheskie osnovy psihologii zdorov'ja / T. B. Homulenko // Zdorov'e. Lichnost'. Obshhestvo: sbornik nauchnyh trudov / sost. A. V. Aljoshicheva. — Har'kov: Finart, 2014. — S.88–115.

Туркова Д. М.

Возрастная динамика развития телесного Я

В статье идет речь о специфике понимания феномена телесного Я в контексте психологических исследований. Телесное Я раскрывается как компонент Я–концепции личности. Проводится дифференциация понятий «физического Я», «образа тела», «телесности» и «телесного Я». Описывается онтогенез развития телесного Я. Рассматривается телесное Я в контексте психосоматических феноменов нормального функционирования личности. Выделяются компоненты телесного Я.

Акцентируется значимость психосоматической компетентности личности в раскрытии телесного Я. Среди возможных факторов развития телесного Я выделяются факторы экзогенного и эндогенного происхождения. Предлагается введение мировоззренческого компонента телесного Я в качестве психосоматического феномена нормального функционирования.

Ключевые слова: образ Я, образ тела, телесное Я, онтогенез развития телесного Я, телесное бытие.

Turkova D. M.

The age's dynamics of forming the bodily-self

The speech in article goes about the specific of understanding of the phenomenon of bodily-self in the context of psychological researches. The bodily-self is opens up as a component of personality's self-conception. The differentiation of the concepts of «physical self», «bodily-image», «corporeity» and «bodily-self» had been conducted. The ontogenesis of forming the bodily-self have described. The bodily-self is examined at the context of the psychosomatic phenomena of the normal functioning of personality. The components of the bodily-self are allocate.

Meaningfulness of psychosomatic competence of personality is accented in opening of the bodily-self. The factors of exogenous and endogenous origin are distinguished among the possible factors of forming the bodily-self. An ideological the bodily-self's component had been offered as the psychosomatic phenomenon of the normal functioning.

Key words: *self-image, bodily-image, bodily-self, ontogeny of forming bodily-self, bodily-self's genesis.*

Туркова Дар'я Михайлівна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології Криворізького державного педагогічного університету.

УДК 159.944

Царькова О.В., Каткова Т.А.

СТРЕС ПЕДАГОГА: ВИНИКНЕННЯ, ОСОБЛИВОСТІ, ПРОФІЛАКТИКА І КОРЕКЦІЯ

У статті розглянуто чинники внутрішнього і зовнішнього виникнення професійного стресу вчителя. Показано, що вкрай високий темп життя, інформаційні перевантаження, дефіцит часу, серйозні соціально-політичні ситуації, часом трагічні потрясіння і дрібні, майже щоденні стреси нерідко приводять до різноманітних відхилень: будь-то психічні або соматичні. Розглянуті причини виникнення стресу у педагога, вивчені його особливості, а також розроблені рекомендації щодо профілактики та корекції стресу вчителів. Встановлено, що стрес є неспецифічною відповіддю організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу. Іншими словами, крім специфічного ефекту, всі агенти, що впливають на нас, викликають також і неспецифічну потребу, здійснювати пристосувальні функції і тим самим відновлювати нормальний стан. Неспецифічні вимоги, запропоновані впливом – це і є сутність стресу. Показано, що вплив стресу, як фізіологічної реакції організму у відповідь на зовнішнє фізичне й емоційне подразнення, це адаптаційний синдром систем організму який сприяє швидкій адаптації до змінених умов існування. Визначено,