

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,

що усе зростаюча інтенсивність і напруженість нашого життя виявляється на психологічному рівні в збільшенні частоти виникнення негативних емоційних розладів, що накопичуються, викликають формування виражених тривалих стресових станів. З'ясовано, що у значній кількості випадків діяльність вчителя є небезпечною для його психологічного здоров'я і без спеціальних засобів профілактики виникнення професійного стресу може привести до незворотних негативних наслідків. У останні декілька десятиліть вивчення стресу стало однією з найбільш популярних тем у психології і її практиці. Отримані результати дозволили нам розробити методичні рекомендації з профілактики стресового стану з метою попередження і надання допомоги вчителям, які схильні до цього. Представлені методичні рекомендації виступають лише першим кроком у подальшому поглибленому дослідженні проблеми стресу педагогів в професійній діяльності.

Ключові слова: адаптаційний синдром, дискомфорт, напруженість, психотравма, стрес, стресори, тривожність, фрустрація.

Постановка проблеми. 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. Якщо врахувати, що нервова система найбільше вразлива до цих впливів, то стає зрозумілим підвищений рівень тривожності, напруженості і невротизму сучасної людини. У останні декілька десятиліть вивчення стресу стало однією з найбільш популярних тем у психології і її практиці. Вже не підлягає сумніву, що усе зростаюча інтенсивність і напруженість нашого життя виявляється на психологічному рівні в збільшенні частоти виникнення негативних емоційних розладів, що накопичуються, викликають формування виражених тривалих стресових станів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Стрес вивчається протягом десятиліть. Його дослідженням займалися багато авторів і кожний пропонував свої визначення цього стану. У дослідженнях впливу стресу, як фізіологічної реакції організму у відповідь на зовнішнє фізичне й емоційне подразнення, науковці неодноразово робили акценти на проблемі пристосувального синдрому (адаптаційний синдром) систем організму який сприяє швидкій адаптації до змінених умов існування (Г. Сел'є, І. С. Ладанов, Л. А. Китаєв-Смик, В. В. Суворова, В. Н. Семагін та ін.).

Г. Сел'є, описуючи зміни, що виникають в організмі при стресі, звертає увагу головним чином на гормональні зсуви при впливі стресорів, ігноруючи головну роль центральної нервової системи в регуляторних процесах і проявом визначних емоційних реакцій [14].

Аналіз літературних джерел виявив дослідження, які свідчать про сильний мотив влади у вчителів (І. Ю. Зубкова, С. А. Шейна, О. В. Улибіна, Н. В. Ключова, В. І. Золотаренко, І. В. Сергієва, В. Н. Чорнобровкіна.

В. А. Соніна, Е. І. Рогов, Р. А. Макаревич, Е. Ф. Зеєр, В. В. Жваво, В. Н. Козлов, Л. М. Мігіна та ін.).

Мета статті – виявити причини виникнення стресу у педагога, вивчити його особливості, а також розробити рекомендації щодо профілактики та корекції стресу вчителів.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. У дослідженнях було 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. Фактори, що викликають стрес – стресори – це несприятливі, значні по силі і тривалості зовнішні і внутрішні впливи [1].

Людська психіка дуже ранима, а негативних впливів на психіку протягом життя безліч, починаючи від дрібних образ, пов'язаних із взаємовідносинами з навколишніми людьми до важких особистих потрясінь і трагедій у житті людини [5].

Основним засобом професійної діяльності вчителя виступає спілкування. Специфіка педагогічного спілкування в тому, що в ході його реалізації здійснюється комплексний вплив педагога на учня з метою забезпечення ефективного навчання, виховання і розвитку нової особистості.

Розглянувши аспекти професійної діяльності вчителя, можна стверджувати, що комунікативні вміння вчителя виступають обов'язковим атрибутом його практичної роботи. Тому, закономірним виступає передбачення, що емоційна напруженість в професійній діяльності вчителя пов'язана з його сферою взаємодії з іншими людьми, і, в першу чергу, з учнями.

Виходячи з поняття «напруженість» як психічного стану, ми говоримо про емоційну напруженість в професійній діяльності вчителя як такий стан, що виражається у характерних особливостях переживань й поведінки та об'єктивно викликається такими труднощами, які для людини неможливо подолати. Такими труднощами у практичній роботі вчителя виступають комунікативні, які провокуються бар'єрами, що блокують діяльність. Взагалі, ми вважаємо, що комунікативність педагога – це психічна готовність людини до професійної діяльності, яку слід розглядати в єдності трьох компонентів – потреби в спілкуванні з боку особистості, високого емоційного тону на часовому відрізку спілкування і стабільності комунікативних навиків та вмінь [7]. Якщо одна з цих ланок випадає, то ймовірним виступає виникнення емоційної напруги в плані спілкування з людьми, що може призвести до емоційного вигорання особистості.

Незважаючи на те, що робота з вчителем передбачена психологічною службою освіти, основний час її діяльності займають такі напрями, як робота з учнями і їх батьками. Але однією з найважливіших характеристик праці вчителя

є напруженість, підвищена відповідальність, наявність широкого кола обов'язків, що обумовлює її стресогенність.

Велика частина робочого дня вчителів (66,2%), протікає в напруженій обстановці, причому найбільш напруженими є ситуації спілкування вчителя з учнями, проведення занять, організація і проведення позакласних навчально-виховних заходів, керівництво самостійною роботою учнів і тому подібне. Більшість педагогів (особливо у віці 25-30 років), вказують на появу в цих ситуаціях хвилювання, яке важко долається вольовим зусиллям, деякої нервозності, розгубленості, погіршення самопочуття (відчуття сухості в роті, серцебиття і т. ін.). 50% досліджуваних вказали на погіршення результатів діяльності, 35% – зниження працездатності, 20% – поява нетипових помилок. Після роботи 45% вчителів відчувають розбитість, пригніченість, бажання лягти і заснути [12]. Після двох – трьох років роботи в школі вчитель починає відчувати стан хронічної втоми, скаржитися на різні фізичні хвороби [13].

Дослідники відзначають, що професія вчителя належить сьогодні до групи найбільш стресозагрозливих професій.

До чинників, що впливають на стан здоров'я вчителя, належать «підвищена тривалість робочого дня, висока психоемоційна напруга, професійна відповідальність за результати навчально-виховної дії [6, с.18]».

Впливають на стресогенність професії і конфлікти, які нерідко виникають між вчителями і адміністрацією. Серед негативних наслідків подібних конфліктів В. Б. Ольшанський відзначає те, що одна хвилина конфлікту з начальством дорівнює двадцяти хвилинам наступної напруги [11]. Крім того, конфлікти призводять до зниження ефективності спільної діяльності.

Н. В. Клюєва приводить наступні причини конфліктів між педагогами і адміністрацією: нетактовне звернення з боку адміністрації; незручний розклад; непродумані нововведення; перекладання своїх обов'язків на вчителів; нерівномірне педагогічне навантаження; консерватизм адміністрації [8].

Праця педагога належить до найбільш напружених в емоційному плані видів праці: по ступеню напруженості навантаження вчителя в середньому більше, ніж у менеджерів і банкірів, генеральних директорів і президентів асоціацій, тобто тих, хто безпосередньо працює з людьми [10].

Згідно дослідженням англійських психологів, які розробили десятибальну шкалу стресових ситуацій в професійній діяльності, професія вчителя отримала 6,2 балу. Це нижче лише професії шахтаря, службовців в системі охорони правопорядку, військових, журналістів і льотчиків [4].

Дослідження показали, що вчителі Англії переживають сильний стрес – більше половини з них неодноразово хотіла б змінити професію. Фактично 75% шведських вчителів вважають, що психологічні вимоги до їх професії дуже високі [3]. Низький рівень психологічної культури, недостатній розвиток комунікативних здібностей приводить до того, що значна частина педагогів страждає хворобами стресу – численними соматичними і нервово-психічними хворобами.

Не дивно, що вчителі, як професійна група, відрізняються украй низькими показниками фізичного і психічного здоров'я. І ці показники знижуються відповідно до збільшення стажу роботи в школі. За даними Л.М. Мітіної, для вчителів із стажем роботи в школі 15-20 років характерні «педагогічні кризи», «виснаження», «вигорання». Прослідковано, що вчителі відрізняються украй низьким психологічним здоров'ям: у третини вчителів показник ступеня соціальної адаптації такий же, як і у хворих невротиками [10].

Незважаючи на те, що професія вчителя характеризується постійними емоційними перевантаженнями, більшість педагогів відзначають, що не уміють знімати напругу, не знають прийомів відновлення рівноваги, тобто не мають навіть початкових навиків саморегуляції. Це, перш за все, відбивається на характері педагогічної взаємодії. У зв'язку з тим, що вчитель найчастіше проводить з дітьми більше часу, чим батьки, не можна не враховувати значення величезного впливу його поведінки і емоційних реакцій на підростаюче покоління. Зрозуміло, що вчитель, який постійно знаходиться в стані психологічного дискомфорту, не може повноцінно виконувати свої професійні функції.

Результати досліджень Л. М. Мітіної показали, що різке погіршення здоров'я учнів нерідко визначається невротизуючим середовищем життєдіяльності, яке створюється, окрім інших, і вчителями [10]. За даними різних авторів, конфлікти між вчителями і учнями, де причиною конфлікту виступає вчитель, складають від 40% до 50% всіх конфліктів в школі [11]. Не дивно, що за даними Всесвітньої організації здоров'я невротизація учнів за роки навчання в школі росте приблизно в 10 разів [4]. Встановлено, що 35-40% всіх дитячих невротів займають так звані дидактогенні невротизації, які з'явилися в результаті травм, нанесених вчителями [11].

В результаті дослідження ми прийшли до висновку, що професія вчителя є стресогенною. З одного боку, стрес провокують об'єктивні умови праці (особливості професійної діяльності), з іншого боку, специфіка стресу у вчителів полягає в тому, що після певного періоду під впливом особливостей професійної діяльності у педагогів починаються незворотні особистісні зміни, що мають негативний характер – професійні деформації. Дослідження професійних деформацій вчителя виявило, що певні деформації співпадають з особистісними детермінантами виникнення стресу, що зумовлює подальший розвиток професійного стресу. Все вищезгадане є теоретичною базою для виділення професійного стресу вчителя.

Таким чином, виникнення професійного стресу вчителя зумовлюють внутрішні і зовнішні чинники. У значній кількості випадків діяльність вчителя є небезпечною для його психологічного здоров'я і без спеціальних засобів профілактики виникнення професійного стресу може привести до незворотних негативних наслідків.

Вивчення проблеми проводилося на базі Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького серед студентів

четвертого курсу заочного відділення спеціальності «Практична психологія» та «Початкове навчання». Нами були відібрані тільки ті, які на момент обстеження працювали в школах як вчителі-предметники та вчителі початкових класів і, таким чином, відповідали контингенту, що вивчається в нашому дослідженні. Вибірку дослідження склали 90 осіб, з них 57 студентів спеціальності «Практична психологія» та 33 – «Початкове навчання».

За допомогою методики на визначення схильності до стресу Дженкісона в модифікації Фрідмана і Розенмана ми виявили, що на початку навчального року педагоги дещо менше схильні відчувати стрес. Так серед вчителів-предметників виявлено 6 % не схильних до стресу, а серед вчителів початкових класів – 9 %. Проте, вже взимку зменшується кількість досліджуваних типу Б, що характеризує низьку схильність до стресу.

До нейтральної зони відносяться 33 % вчителів-предметників та 35 % вчителів початкових класів на 1 етапі дослідження та 31 % вчителів-предметників та 32 % вчителів початкових класів на 2 етапі дослідження. Дана група опитуваних має в своєму арсеналі прийоми зменшення негативного впливу стресових ситуацій та активно застосовує їх на практиці. Професія педагога пов'язана з певними самообмеженнями. У нього немає права на грубість, навіть відповідь, принизливі репліки, адресовані дітям, на обман, аморальні прояви і так далі. Такого роду самообмеження, будучи повсякденними, знаходять силу професійних звичок. Самодисципліна дозволяє запобігати міжособистісним зіткненням, страхуючи і вчителя, і школярів від нервувань і дистресів.

Нерідко вчителеві доводиться діяти в екстремальних умовах, що вимагають граничної мобілізації всіх сил, – психічних і фізичних. Стресогенними чинниками є дефіцит часу для ухвалення оптимальних педагогічних рішень, гостре переживання відповідальності і ризику. Непередбачені учнівські реакції спонукають до постійного самоконтролю і коректування поведінки. На жаль, не кожен педагог за своїми психофізіологічними даними буває готовий до професійної діяльності в умовах високої емоційної і інтелектуальної напруги. Так, серйозною перешкодою виступає невротизм особистості. Причинами багатьох особистісних конфліктів з учнями є слабка стресостійкість педагога, невміння володіти собою, запальність. Саме тоді міжособистісні зіткнення ініціюються ним самим.

Також виражена тенденція домінування стану нервово-психічної напруги в групі вчителів-предметників на 1-у (62,5 %) та 2-у (58,2 %) етапах дослідження та вираження його в групі вчителів початкових класів на 2-у етапі (47,5 %). У шкалі напруги на одному полюсі: розкутість, розслаблення, внутрішній комфорт, невимушеність в діях і поведінці, а на іншому – зажатість, внутрішній дискомфорт, вимушена поведінка, переживання несвободи.

Підвищена напруга педагога спостерігається при дискомфортному навантаженні – перевантаженні, перешкодах на шляху задоволення потреб, в екстремальних умовах. Дискомфортне навантаження найчастіше зустрічається у

варіантах: інформаційного, інтелектуального, емоційного або рухового навантаження. Підвищені вимоги до результатів діяльності, усвідомлення високої відповідальності приводять до підвищеного емоційного навантаження вчителів.

Аутогенне тренування (АТ) можна віднести як до профілактичного методу, так і до психокорекційного методу. АТ засновано на використанні прийомів самонавіювання, елементи східних технік медитації і занурення в релаксаційний стан. Метод спрямований на оволодіння навичками довільного виклику відчуттів тепла, ваги, спочинку, розслаблення і на цьому фоні нормалізації або активації протікання основних психофізіологічних функцій [2].

У традиційному розумінні головним елементом АТ є формування спроможності викликати бажані органічні і психічні ефекти за допомогою вербальних формулювань (формул самонавіювання) і оперувати ними відповідно до заздалегідь заданої цілі (розслаблення, засипання, активізація, зняття негативних емоційних переживань і ін.). необхідною умовою цього є концентрація уваги на сфері власних відчуттів і переживань, самоспостереження за протіканням внутрішніх процесів і уявлення бажаної зміни. В ході курсу занять АТ формуються стійкі зв'язки між формулами самонавіювання і виникненням визначних змін у відповідних психофізіологічних системах. Дієвість таких зв'язків залежить від розвитку навичок самоспостереження, індивідуально використовуваних систем образних уявлень і ідеомоторних актів [9].

До категорії психопрофілактичних вправ можна віднести *методи психологічної саморегуляції*. Це комплекс методів і навчальних програм, спрямованих на формування адекватних внутрішніх засобів діяльності людини по керуванню власним станом. Методи орієнтовані на навчання людини спеціальним прийомом довільної зміни власного стану, що у житті далі можуть використовуватися самостійно. До числа основних груп методів психологічної саморегуляції ставляться: техніки нервово-м'язової релаксації, АТ, ідеомоторне тренування – уявлення про прямування, якби воно виконувалося реально; прийоми сенсорного репродукування уяви, езотеричні методи зміни стану свідомості, самогіпноз.

Як правило, сучасні програми навчання психологічної саморегуляції мають комплексний характер і включають елементи різноманітних методів. У якості додаткових прийомів, що сприяють більш ефективному оволодінню методів, використовується сугестія, світломузичні впливи, різноманітні види спеціалізованої гімнастики (дихальної, загально укріплюючої).

Висновки. Узагальнюючі результати досліджень можна стверджувати, що виникнення професійного стресу вчителя зумовлюють внутрішні і зовнішні чинники. У значній кількості випадків діяльність вчителя є небезпечною для його психологічного здоров'я і без спеціальних засобів профілактики виникнення професійного стресу може привести до незворотних негативних наслідків. Отримані результати дозволили нам розробити методичні

рекомендації з профілактики стресового стану з метою попередження і надання допомоги вчителям, які схильні до цього.

Перспективи подальшого дослідження мають полягати у подальшому поглибленому дослідженні проблеми стресу педагогів в професійній діяльності.

Список використаної літератури

1. Беляев Д.К. Некоторые генетико-эволюционные проблемы стресса и стрессуемости // Вести. АМН РФ, 1999, № 5. – С. 102-104.
2. Гремлинг С., Ауэрбах Б. Практикум по управлению стрессом. / С. Гремлинг, Б. Ауэрбах. – СПб.: Питер, 2002. – 240 с.
3. Гринберг Дж. Управление стрессом. / Дж. Гринберг. – СПб.: Питер, 2002. – 496 с.
4. Губина Т.И. Изучение эмоциогенных ситуаций в педагогическом воздействии // Наука і освіта. – 2000. – №1-2. – С. 123-124.
5. Еникеева А.Д. Популярная психиатрия. / А.Д. Еникеева. – М.: Аст-пресс, 1998, 528 с.
6. Золотаренко И.В. Проблема профессиональной тревожности учителя в современной педагогике ФРГ // Magister. – 1999. – №6. – С. 46-56.
7. Кан-Калик В.А. Учителю о педагогическом общении. / В.А. Кан-Калик. – М.: Педагогика, 2000. – 128 с.
8. Клюева Н.В. Технологии работы психолога с учителями. / Н.В. Клюева. – М.: ТЦ «Сфера», 2000. – 192 с.
9. Мескон М., Альберг М., Хедоури Ф. Стресс у педагогов. / М. Мескон, М. Альберг, Ф. Хедоури. – М.: Дело ЛТД, 2004. – 702 с.
10. Митина Л.М. Психология профессионального развития учителя. / Л.М. Митина. – М.: Флинта: Московский психолого-социальный институт, 1999. – 200 с.
11. Ольшанский В., Волжская Н. Игры, в которые мы играем, или почему возникают и как проходят школьные конфликты // Директор школи. Україна. – 2001. – №7. – С. 8-17.
12. Рогов Е.И. Личность в педагогической деятельности. / Е.И. Рогов. – Ростов-на-Дону, 2004. – 240 с.
13. Самоукина Н.В. Первые шаги школьного психолога. Психологический тренинг. / Н.В. Самоукина. – Дубна: ООО «Феникс+», 2000. – 192 с.
14. Селье Г. Стресс без дистресса. / Г. Селье. – Рига: Вледа, 2008. – 106 с.

Транслітерація

1. Belyaev D.K. Nekotoryie genetiko-evolyutsionnyie problemyi stressa i stressiruемости // Vesti. AMN RF, 1999, № 5. – S. 102-104.
2. Gremling S., Auerbah B. Praktikum po upravleniyu stressom. / S. Gremling, B. Auerbah. – SPb.: Piter, 2002. – 240 s.

3. Grinberg Dzh. Upravlenie stressom. / Dzh. Grinberg. – SPb.: Piter, 2002. – 496 s.
4. Gubina T.I. Izuchenie emotsiogennykh situatsiy v pedagogicheskom vozdeystvii // Nauka i osvita. – 2000. – №1-2. – S. 123-124.
5. Enikeeva A.D. Populyarnaya psixiatriya. / A.D. Enikeeva. – M.: Ast-press, 1998, 528 s.
6. Zolotarenko I.V. Problema professionalnoy trevozhnosti uchitelya v sovremennoy pedagogike FRG // Magister. – 1999. – №6. – S. 46-56.
7. Kan-Kalik V.A. Uchitel'yu o pedagogicheskom obschenii. / V.A. Kan-Kalik. – M.: Pedagogika, 2000.
8. Klyueva N.V. Tehnologii raboty psixologa s uchitelyami. / N.V. Klyueva. – M.: TTs «Sfera», 2000. – 192 s.
9. Meskon M., Alberg M., Hedouri F. Stress u pedagogov. / M. Meskon, M. Alberg, F. Hedouri. – M.: Delo LTD, 2004. – 702 s.
10. Mitina L.M. Psixologiya professionalnogo razvitiya uchitelya. / L.M. Mitina. – M.: Flinta: Moskovskiy psixologo-sotsialnyy institut, 1999. – 200 s.
11. Olshanskiy V., Volzhskaya N. Igryi, v kotorye myi igraem, ili pochemu voznikayut i kak prohodyat shkolnyie konflikty // Direktor shkoli. UkraYina. – 2001. – №7. – S. 8-17.
12. Rogov E.I. Lichnost v pedagogicheskoy deyatelnosti. / E.I. Rogov. – Rostov-na-Donu, 2004. – 240 s.
13. Samoukina N.V. Pervyye shagi shkolnogo psixologa. Psixologicheskyy trening. / N.V. Samoukina. – Dubna: OOO «Feniks », 2000. – 192 s.
14. Sele G. Stress bez distressa. / G. Sele. – Riga: Vleda, 2008. – 106 s.

Царькова О.В., Каткова Т.А.

Стресс педагога: возникновение, особенности, профилактика и коррекция

В статье рассмотрены факторы внутреннего и внешнего возникновения профессионального стресса учителя. Показано, что крайне высокий темп жизни, информационные перегрузки, дефицит времени, серьёзные социально-политические ситуации, порой трагические потрясения и мелкие, почти ежедневные стрессы нередко приводят к различным отклонениям: будь-то психические или соматические. Рассмотрены причины возникновения стресса у педагога, изучены его особенности, а также разработаны рекомендации по профилактике и коррекции стресса учителей. Установлено, что стресс является неспецифической реакцией организма на любое предъявленное ему требование. Иными словами, кроме специфического эффекта, все агенты, влияющие на нас, вызывают также и неспецифическую потребность, осуществлять приспособительные функции и тем самым восстанавливать нормальное состояние. Неспецифические требования, предъявляемые воздействием, – это и есть сущность стресса. Показано, что влияние стресса, как физиологической реакции организма на внешнее

физическое и эмоциональное раздражение, это адаптационный синдром систем организма который способствует быстрой адаптации к изменившимся условиям существования. Определено, что все возрастающая интенсивность и напряженность нашей жизни оказывается на психологическом уровне в увеличении частоты возникновения негативных эмоциональных расстройств, которые накапливаются, вызывают формирование выраженных длительных стрессовых состояний. Установлено, что в значительном количестве случаев деятельность учителя опасна для его психологического здоровья и без специальных средств профилактики возникновения профессионального стресса может привести к необратимым негативным последствиям. В последние несколько десятилетий изучения стресса стало одной из самых популярных тем в психологии и ее практике. Полученные результаты позволили нам разработать методические рекомендации по профилактике стрессового состояния с целью предупреждения и оказания помощи учителям, которые склонны к этому. Представленные методические рекомендации выступают лишь первым шагом в дальнейшем углубленном исследовании проблемы стресса педагогов в профессиональной деятельности.

Ключевые слова: адаптационный синдром, дискомфорт, напряженность, психотравма, стресс, стрессоры, тревожность, фрустрация

Tsarkova O.V., Katkova T.A.

Stress of pedagogue: the outcome, features, prevention and correction

In the article the factors of internal and external appearance of professional stress of the teacher are considered. It is shown that extremely high pace of life, information overload, lack of time, serious socio-political situations, sometimes tragic turmoil and small, almost daily stress often lead to a variety of deviations: either psychic or somatic. The reasons of the stress of the teacher are considered, his features have been studied, and recommendations on the prevention and correction of teachers' stress have been developed. It is established that stress is a non-specific response of the body to any demand it has brought. In other words, in addition to the specific effect, all the agents that affect us also cause a non-specific need, perform adaptive functions and thus restore the normal state. The nonspecific requirements proposed by the influence – this is the essence of stress. It is shown that the effect of stress, as a physiological response of the body in response to external physical and emotional irritation, is an adaptive syndrome of organism systems that promotes rapid adaptation to changed conditions of existence. It is determined that the increasing intensity and intensity of our life is manifested at the psychological level in increasing the frequency of occurrence of accumulated negative emotional disorders, causing the formation of pronounced prolonged stress states. It has been found out that in a significant number of cases the activity of a teacher is dangerous for his psychological health and without special means of prevention of occurrence of professional stress can lead to irreversible negative consequences. In the last few decades, studying stress has become one of the most popular topics in psychology and its practice. The

results obtained allowed us to develop methodological recommendations for the prevention of stress in order to prevent and assist teachers who are inclined to this. The presented methodological recommendations are only the first step in the further in-depth study of the stress of teachers in professional activities.

Key words: adaptive syndrome, discomfort, tension, psychotrauma, stress, stressors, anxiety, frustration.

Царькова Ольга Вікторівна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького.

Каткова Тетяна Анатоліївна – магістр психології, старший викладач кафедри психології Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького.

УДК 159.923

Варіна Г.Б., Шевченко С.В., Денисов І.Г.

КОНЦЕПТУАЛЬНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОМПОНЕНТІВ ПРОФЕСІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ЯК ЧИННИКА ЕФЕКТИВНОЇ РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА

В статті розглянуті та досліджені основні компоненти професійної стійкості в контексті розвитку ефективної розумової працездатності майбутнього практичного психолога. У рамках теоретико-методологічного аналізу проблеми професійної стійкості психолога виявлені такі основні компоненти: когнітивний, мотиваційний, поведінковий, емоційно-вольовий. Професійна стійкість тісно взаємопов'язана з процесами професійного та особистісного становлення, професійної адаптації, рівнем працездатності особистості. Незважаючи на значну увагу до вивчення професійної стійкості, її визначення, сутність, структура та функції досі залишаються дискусійними. Загальне поняття стійкості для людини, на відміну від матеріальних систем, тісно пов'язане з таким його фундаментальним властивістю, як активність. У цьому плані професійна стійкість людини являє собою діалектичний синтез сталості і мінливості, збереження і розвитку. В результаті обробки емпіричних даних, визначено: домінуючим у студентів виявляється мотив «отримання диплому»; простежується тенденція домінування у студентів зовнішнього негативного мотиву (тобто невизначеність, відсутність внутрішнього особистісно значущого сенсу вибору професії); у більшості опитаних виявлений занижений рівень розвитку емпатійних здібностей; домінує прагматичний тип спрямованості, тобто системою домінуючих потреб є плани і успіхи в виконанні особистістю діяльності; рівень тривожності, фрустрації, агресивності і ригідності у більшості студентів знаходиться на середньому показнику; виявили рівень сформованості