

РОЗВИТОК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЯК НАЙВАЖЛИВІЙШОГО ЧИННИКА УСПІШНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

В статті розглядається проблема психологічного саморегулювання у психолого-педагогічній діяльності, його психофізіологічні основи та деякі найважливіші методики. Підкреслюється важливість створення програм з психологічного саморегулювання та підвищення стресостійкості як для фахівців у галузі психолого-педагогічної діяльності, також й для учнівської та студентської молоді.

Ключові слова: стресостійкість, саморегуляція, педагогічна діяльність.

И.В.Походько

РАЗВИТИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ КАК ВАЖНЕЙШЕГО ФАКТОРА УСПЕШНОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В статье рассматривается проблема психологической саморегуляции в психолого-педагогической деятельности, ее психофизиологические основы и некоторые важнейшие методики. Подчеркивается важность создания соответствующих программ как для специалистов, так и для ученической и студенческой молодежи.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, саморегуляция, педагогическая деятельность.

I.V.Pohodko

DEVELOPMENT OF PSYCHOLOGICAL-PEDAGOGICAL STRESS AN IMPORTANT FACTOR IN SUCCESSFUL TEACHING ACTIVITIES

The article is devoted to problem of the psychological self-regulation in psychological and pedagogical professional way, its basis, methods and programs which must be created for the specialists and for the students.

Key words: stress stability, self-regulation, pedagogical activity.

Постановка проблеми та її зв'язок з актуальними науковими та практичними завданнями. Різні види професійної діяльності вимагають від особистості фахівця цілу низку якостей, що обумовлюють професійний успіх. Щоб досягнути успіху в обраній професії потрібні наполегливість, постійне поповнення скарбниці знань, виробка професійних навичок тощо. А також – вміння керувати власними психоемоційними станами, здатність до адекватного відновлення психоемоційного балансу в умовах професійних навантажень та стресів.

Як свідчить теорія і практика, психолого-педагогічна діяльність має значну стресову забарвленість серед інших видів професійної діяльності людини, а отже, створює підстави як для психоемоційного виснаження особистості, також й до розвитку синдрому професійного вигорання, що ставить проблему вивчення психоемоційного стану педагогічних працівників та розробки засобів саморегулювання надто гостро.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Успіх практичної роботи психолога у багатьох випадках залежить від особистісних якостей, тому що, на думку В. Таланова та І. Малкиної-Пих (2002), особистість фахівця у цьому виді професійної діяльності є своєрідним приладом праці.

Щодо праці вчителя, треба зазначити, що педагогічна професія має низку певних особливостей, які здатні привести до розвитку постійного стану психоемоційної напруженості педагогічного працівника, які з часом можуть ініціювати професійне вигорання особистості [1; 2; 3]. До чинників, що підвищують ймовірність емоційного вигорання педагогів, викликають стреси та ускладнюють їх психоемоційний стан, за даними А. Решетової (2002 р.), В. Бойко (1999), А. Водопьянкової (2005), Т. Форманюк (2004), К. Черніс (2006) відносяться: висока напруженість діяльності, яка відбувається у площині міжособистісних стосунків; усвідомлення підвищеної відповідальності за сумлінне виконання професійних функцій та професійного обов'язку; несприятлива атмосфера педагогічної діяльності; психологічно важкий контингент учнів, що постійно провокують вчителя до проявлення негативних емоційних спалахів.

Однак, слід зазначити, що ступінь психоемоційного дисбалансу у відповідь на стресогенні обставини прямо корелює з внутрішніми чинниками, які знаходяться у площині психічного світу особистості й на це вказує низка дослідників, зокрема, В. Бойко, Т. Форманюк, А. Решетова та інші.

Важко переоцінити вміння педагога до саморегуляції у складних професійних ситуаціях. Тому, стійкість до стресів є найважливішою умовою успішної діяльності і психолога, і педагога. Це стає все більш актуальним у наш

час, коли в умовах реформування системи освіти відбувається зближення шляхів психологічної і суто педагогічної діяльності [5].

За даними американських дослідників Холмса і Раге, психічним розладам і фізичним захворюванням частіше за усе передують серйозні зміни та важкі події у житті особистості. Стресостійкість особистості щільно пов'язана із внутрішніми чинниками, до котрих може бути віднесені: індивідуально-психологічні особливості людини, тип вищої нервової діяльності, тип темпераменту, характерологічні риси, зокрема, акцентуації характеру, рівень реактивної та особистісної тривожності. З чотирьох класичних типів темпераменту, за основними психологічними характеристиками, найменшу стійкість до стресів, також, як і низький рівень соціальної адаптації, виявляють особи із меланхолічним типом темпераменту. У цих же осіб, частіше за усе, виявляється підвищений рівень тривожності [4]. Підвищення рівню тривожності само по собі вже порушує здатність людини до адекватної концентрації уваги, адекватного реагування на зовнішні подразники і таким шляхом – псує її самопочуття.

Тому, використання саморегулювання в наш час вкрай необхідне. До найважливіших форм саморегулювання можна віднести аутотренінг, релаксацію, медитаційні практики, навички позитивного мислення і стресостійкості тощо. Сприятливі умови для подолання стресів і саморегулювання надають такі засоби, як використання кольору, ароматерапія, арттерапія, що у широкому розумінні містить у собі художню творчість, казкотерапію, танцювальну терапію, бібліотерапію, музикотерапію тощо. Позитивно впливають на психоемоційний і соматичний стан людини також й ароматичні речовини.

Визначення невирішених частин загальної проблеми, котрим присвячена стаття. Однією з найважливіших умов успіху у психолого-педагогічній діяльності є здатність встановлювати стосунки із іншими людьми, вміння спілкуватися. Тож, порушення у комунікативної сфері, наявність комунікативних блоків, загострення реакцій психологічного захисту, відсутність навичок безконфліктного спілкування, невміння від цього обрати адекватну

психолого-педагогічну тактику роботи із учнями, створює ще одну лінію стресорів, яка вміщує в собі як зовнішній, також й внутрішній компонент.

Якщо до цього додати складну соціокультурну ситуацію сучасності, яка впливає на процес соціально-психологічної адаптації особистості взагалі і особистості фахівця, зокрема, то проблема вивчення психологічного стану та виробка навичок саморегулювання у психолого-педагогічній діяльності набуває певної гостроти та потребує подальшого опрацювання. Нами було зроблене припущення, що стійкість педагогів до фруструючих обставин, які зв'язані з особливостями професійної діяльності, а також здатність до саморегулювання залежить від ресурсних можливостей особистості щодо опору стресу й також від деяких особистісних характеристик.

У зв'язку з вищевикладеним, **метою** роботи стало дослідження психоемоційного стану педагогічних працівників, аналіз проблеми психологічного саморегулювання та пошук оптимальних шляхів щодо застосування цієї практики в педагогічному процесі.

Викладення основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилося в період 2009-2010 році в місті Луганськ та в Луганській області; в ньому взяли участь 60 респондентів, серед яких було 32 представника педагогічної професії та 28 осіб, що не мали відношення до системи освіти. Вік респондентів коливався від 21 до 65 років. У дослідженні використовувались: бесіда, вибіркоче спостереження й комплекс психодіагностичних методів.

Для обробки отриманих даних ми використовували методи математичної статистики.

Нами були отримані наступні результати: в групі педагогів за методикою ОПП в 40% випадків спостерігався низький і високий індекс ресурсності; у 20% - середні його показники; за методикою «Активність – оптимізм» було з'ясовано, що найбільша питома вага припадала на тип особистості «пасивний песиміст» - 40 % випадків, що відповідає депресивності, похмурому світосприйманню, невірі у власні сили, пасивності й суб'єктивному відчуттю себе «жертвою обставин», без прагнення щось змінити в своєму житті; в той час як «активних песимістів»,

тобто, людей, незадоволених тим, що вони мають у своєму житті і які прагнуть, іноді й з певною долею агресивності, щось змінити, було 20 %; 30% респондентів потрапили до групи «реалістів», тобто, людей, що адекватно сприймають навколишній світ і 10 % - до «пасивних оптимістів» (оптимістичні та позитивно налаштовані люди, які мають дуже низьку активність і не прагнуть робити ніяких зусиль у напрямі поліпшення негативних сторін персонального чи соціального буття).

За методикою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна було встановлено, що майже 50% педагогів мали показники реактивної тривожності, що межують з високою тривожністю; у 30 % рівень тривожності був високим і лише у 20 % – низьким. Щодо особистісної тривожності, то в цієї групі її низькі та високі показники мали по 20 % опитуваних; у 60 % респондентів цей різновид тривожності був помірним.

В контрольній групі у 90% випадків був зареєстрований високий рівень ресурсу опору стресу, що свідчить про їх добру адаптованість і стресостійкість, і лише у 10 % – низький. В цієї групі ми спостерігали наступну структуру типів особистості: 60% становить група «Активні песимісти»; по 20 % спадало на «реалістів» та «пасивних песимістів». Високий рівень ресурсності майже у 90 % опитуваних прямо корелював з активністю особистості; і як свідчили дані бесід з респондентами, практично всі вони намагалися досягти змін на краще у власному житті, покладаючись переважно на свої сили, хоча й не завжди вірили у результативність своїх зусиль, враховуючі кризові явища у суспільстві. Стосовно тривожності, у 60 % осіб контрольної групи був зареєстрований помірний рівень реактивної тривожності, у 40% респондентів спостерігався її високий рівень, який, доречі, прямо корелював з показником активності особистості. Особистісна тривожність у 40% випадків була низька, у 50 % - помірна і лише у 10 % - висока.

Висновки. Отже, враховуючі отримані результати, ми вважаємо, що розробка програм та тренінгів з розвитку навичок саморегулювання в педагогічній діяльності, з урахуванням особистісних аспектів педагогічного працівника, умов праці, аналізу конкретної соціокультурної ситуації – є вкрай

необхідною умовою як підвищення професійної ефективності також й збереження здоров'я вчителів.

Тому потрібно максимально зблизити аспекти взаємодії суто педагогічної роботи і діяльності психологічної служби у навчальних закладах. Отже, розробка відповідних програм та втілення їх у практичну діяльність – це вагомий внесок у вдосконалення психолого-педагогічної діяльності в контексті реформування системи освіти.

Список літератури

1. Борисова, М.В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов // Вопросы психологии. – 2005. – № 2. – С. 96-104.
2. Ожогова Е.Г. Синдром «психического выгорания» в работе педагога и профессиональные стратегии поведения // Психология и школа. – 2006. – № 2. –С. 107-120.
3. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования // Практическая психология и психоанализ. – 2003. – № 9. – С. 34-38.
4. Стреляу Я. Роль темперамента в психологическом развитии. – М.: Прогресс, 1982. – 198 с.
5. Селье Г. Стресс без дистресса. – Рига, 1992 – 154 с.