

**Голуб О.В.**

*Кіровоградський державний  
педагогічний університет  
ім. В.Винниченка*

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

*Висвітлюються проблеми вчителів фізичної культури сучасних загальноосвітніх шкіл. Подаються дані діагностичного дослідження стресостійкості вчителів фізичної культури порівняно з учителями інших предметів.*

**Ключові слова:** *вчитель фізичної культури, стрес, стресостійкість.*

### **Постановка проблеми**

Сучасна педагогічна практика, на нашу думку, потребує певного доповнення і розвитку в аспектах забезпечення вчителів фізичної культури психосистемними засобами протидії стресфакторам професійної діяльності. Для ефективного застосування таких засобів необхідна певна їх трансформація в цілісну систему професійно-психологічного забезпечення розвитку стресостійкості особистості вчителя фізичної культури.

Останнім часом у вітчизняній та зарубіжній психології знаходимо безліч праць, які вивчають вплив професійної діяльності на особистість та психічне здоров'я вчителів (В.Агавелян, А.Баранов, І.Золотаренко, Л.Мітіна, А.Реан, Є.Рогов, Н.Самоукіна, І.Сурніна; Т.Титаренко та ін.). Достатньо широко представлені праці, що висвітлюють психологічні особливості професійного стресу та емоційного вигорання (Т.Зайчикова, Л.Карамушка, О.Марковець, В.Павленко). Багато вчених розглядають питання саморегуляції навчальної діяльності й попередження виникнення перевантажень у вчителів (В.Богуш, В.Бойко, С.Маслач, Л.Мітіна, В.Райлі, Т.Ронгінська, В.Клименко, В.Семиченко, І.Сурніна, Т.Форманюк, О.Чебикін, Т.Яценко та ін.)

На жаль, вчителі фізичної культури залишаються недостатньо досліджуваною категорією. Нами знайдено безліч наукових робіт у сферах педагогічних і психологічних спеціальностей, які висвітлюють етап навчання, формування і становлення майбутнього вчителя та подальший період, коли відбувається безпосередня професійна реалізація й накопичується певний досвід, коли є позитивні й негативні надбання, а тому й розширюється коло невизначених питань. Цей період життєдіяльності вчителів фізичної культури, можна сказати, ігнорується науковцями.

Дослідження М.Виленського і Р.Сафіна [1] виділяють такі особливості праці вчителя, що призводять до професійної втоми та психофізичного перевантаження: постійний самоконтроль і напруження уваги, наявність непередбачуваних неординарних ситуацій, перевантаження опорно-рухового апарату, підвищене застосування голосового апарату, відсутність постійного режиму дня (зміни розкладу), необхідність обов'язково виявляти бадьорість і життєрадісність, передавати позитивний настрій іншим. Така підвищена соціальна активність і призводить до фізичного, емоційного, ментального збудження, а надалі — виснаження.

Педагогічна діяльність учителя фізичної культури суттєво відрізняється умовами й особливостями ведення навчального процесу від вчителів інших предметів. Головна відмінність — це робота у спортивному залі або на свіжому повітрі спортивного майданчика, де існує невизначеність, постійний ризик і підвищена відповідальність за безпеку життя учнів. Є.Ільїн виокремлює три групи специфічних умов: 1) психічна напруженість (шум та крики дітей під час естафет чи ігор перевищують допустимі (50–60 дБ), переключення з однієї вікової групи на іншу, перевантаження голосового апарату); 2) фізичне навантаження (необхідність показувати фізичні вправи та страхувати учнів під час виконання ними фізичних вправ, майже увесь день рухатись, підтримання своєї фізичної форми), 3) навколишні фактори зовнішнього середовища, пов'язані з проведенням занять на дворі [2].

Таким чином, учитель фізичної культури має свою специфіку професійної діяльності, відмінну від учителів інших предметів класноурочної форми навчання, тому й професійно-психологічне забезпечення розвитку його стресової стійкості необхідно вивчати окремо.

У зв'язку з цим, *метою даної статті* ми обрали висвітлення психолого-педагогічних особливостей розвитку стресостійкості вчителя фізичної культури. І поставили такі *завдання*: 1) провести діагностику і аналіз стресостійкості вчителів фізичної культури порівняно з учителями інших предметів класноурочної форми викладання; 2) проаналізувати сучасні наукові підходи забезпечення розвитку стресостійкості вчителів фізичної культури.

## **Виклад основного матеріалу**

Терміном «стрес» позначають стан людини, який виникає у відповідь на різноманітні сильні зовнішні і внутрішні дії (стресори). Поняття стресу нерозривно пов'язане з ім'ям Ганса Сельє, який описав стрес як неспецифічну відповідь організму на будь-яку зміну, що вимагає перебудови й адаптації. В період стресу спостерігаються адаптаційні зміни на фізіологічному, емоційно-сензитивному, ментально-когнітивному та соціально-адаптивному рівнях. Іншими словами, можливо визначити стрес як багатокomпонентну відповідь організму на будь-яку стресову подію: не тільки негативну ситуацію (хвороба, смерть, розлучення, втрата роботи, провал на іспиті тощо), а також позитивну (вступ до університету, отримання вищої посади, покупка квартири, довгождане заміжжя, народження дитини і т.ін.), якщо вона вимагає

адаптації і пристосування до нової, незвичної ситуації, до нових умов існування, що змінилися. Отже, будь-яку значущу зміну звичному способу життя можна віднести до стресової ситуації та констатувати, що життя поза стресом неможливе й кожна людина впродовж свого життя перебуває у стресовому стані [5].

Стрес поділяють на два різновиди — еустрес і дістрес. Еустрес впливає на людину позитивно, мобілізує його, покращує увагу, реакції, психічну діяльність. Еустрес підвищує адаптаційні можливості організму. Дістрес — патологічний різновид стрес-синдрому, який спричиняє негативний вплив на організм, на психічну діяльність і поведінку людини, аж до повної їх дезорганізації. Дістрес супроводжується гіперактивацією нейрогуморальних систем і може стати патогенним чинником, що призводить до пошкодження практично всіх органів і систем організму. Дістрес може призвести до дебюту або загострити перебіг невротичних, психосоматичних і органічних зайворювань. Який вид стресу виникне, залежить від сукупності багатьох чинників: фізичного і психічного здоров'я, особистісних рис людини, звичного реагування на стресори, системи індивідуального психологічного захисту, наявності або відсутності соціальної підтримки в ситуації стресу.

У психологічній літературі активно обговорюються поняття стресодоступності і стресостійкості, оскільки саме вони багато в чому визначають, чи виникне у людини дістрес у відповідь на певну подію. Стресостійкість характерна для фізично здорових, емоційно стабільних осіб з активною життєвою позицією, з низькою тривожністю і адекватною самооцінкою, таких, що ведуть здоровий спосіб життя. Стресодоступність в основному характерна для пасивних, залежних, високотривожних, або схильних до депресивних та іпохондричних реакцій осіб. Стресодоступність підвищується при недоліку сну, фізичній або психічній виснаженості, після перенесеної хвороби і т. ін. Поза сумнівом, відіграють роль сила і тривалість самої стресової дії.

Коли ми розглядаємо людину як психологічну систему, ми можемо дати таке означення: *стресостійкість людини* — це гармонійний багаторівневий процес психосистемної адаптації до різних сфер життєдіяльності. Тоді *стресостійкість вчителя фізичної культури* — це гармонійний багаторівневий процес психосистемної адаптації до різних сфер його життєдіяльності та професійної реалізації, зокрема.

Щоб виявити можливі відмінності показників стресостійкості у вчителів фізичної культури і вчителів інших предметів, ми обрали відому методику «Визначення стресостійкості і соціальної адаптації Холмса і Раге» [4]. Автори вивчали залежність захворювань (зокрема інфекційних хвороб і травм) від різних стресогенних життєвих подій у більш ніж 5000 пацієнтів. Вони дійшли висновку, що психічним і фізичним хворобам зазвичай передують певні серйозні зміни в житті людини. На підставі свого дослідження автори склали шкалу, в якій кожній важливій життєвій події, що сталася за останній рік, відповідає певне число балів залежно від ступеня її стресогенності. У тесті містяться як негативні, так і позитивні життєві події, що

вимагають адаптації (наприклад, смерть близької людини або перехід на вищу посаду). Дослідження показали, що існує пряма кореляція між силою стресової дії і вірогідністю втрати психофізичного здоров'я.

Опитування вчителів ми організували на базі Кіровоградського інституту післядипломної педагогічної освіти ім. В.Сухомлинського, коли вчителі вищої категорії проходили курси підвищення кваліфікації у травні 2008 р. Брала участь учителі фізичної культури: 26 осіб, з них 8 (30,77%) — жінки, відповідно 18 (69,23%) чоловіки; стаж роботи вчителем від 18 до 30 років та вчителі різних предметів класноурочної форми викладання: 26 осіб, з них 3 (11,54%) — чоловіки та 23 (88,46%) — жінки; стаж роботи вчителем від 21 до 40 років.

Нижче подано результати тестування у порівняльній таблиці та для наочності у двох графіках (рис. 1, 2).

Таблиця 1

**Загальні результати показників протидії стресу різних груп вчителів**

Ступінь протидії стресу (в балах тесту)	Вчителі фізичної культури		Вчителі інших предметів	
	Якісні показники (сума балів за відповідями)	Кількість осіб (%)	Якісні показники (сума балів за відповідями)	Кількість осіб (%)
Висока 150-199	60, 90, 102, 139, 140, 156, 169, 170 (середнє 133,55)	9 осіб 34,62 %	157, 164, 169, 180, 188, 189 (середнє 174,50)	6 осіб 23,08%
Порогова 200-299	206, 234, 249, 280, 289 (середнє 251,60)	5 осіб 19,23%	201, 202, 210, 230, 234, 231, 236, 236, 245, 267 (середнє 229,20)	10 осіб 38,46%
Низька 300 та більше	691, 631, 349, 772, 607, 500, 482, 365, 338, 308, 383, 309 (середнє 477,92)	12 осіб 46,15%	345, 347, 348, 356, 389, 390, 450, 500, 506, 56 (середнє 419,90)	10 осіб 38,46%

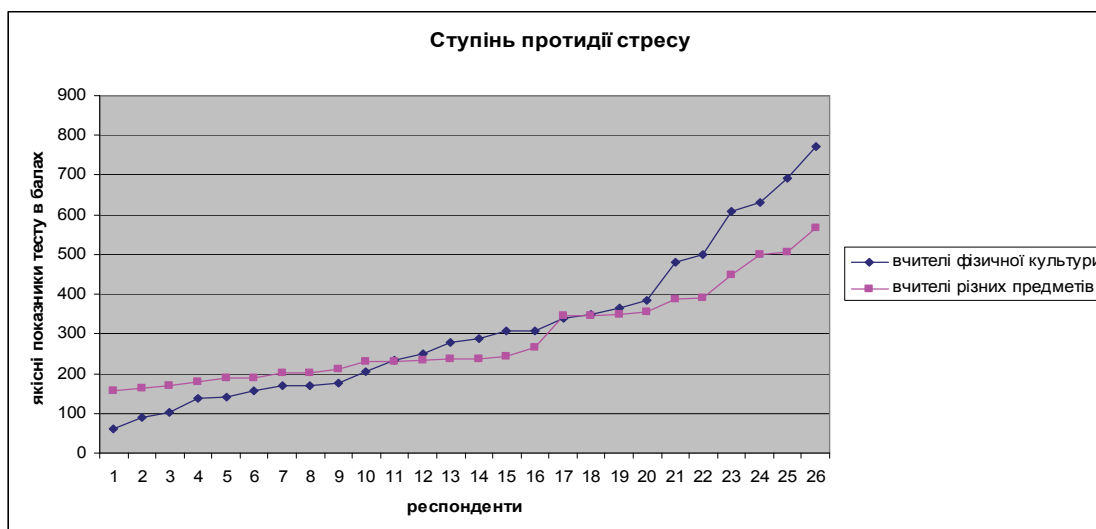


Рис. 1. Порівняння якісних показників стресостійкості вчителів

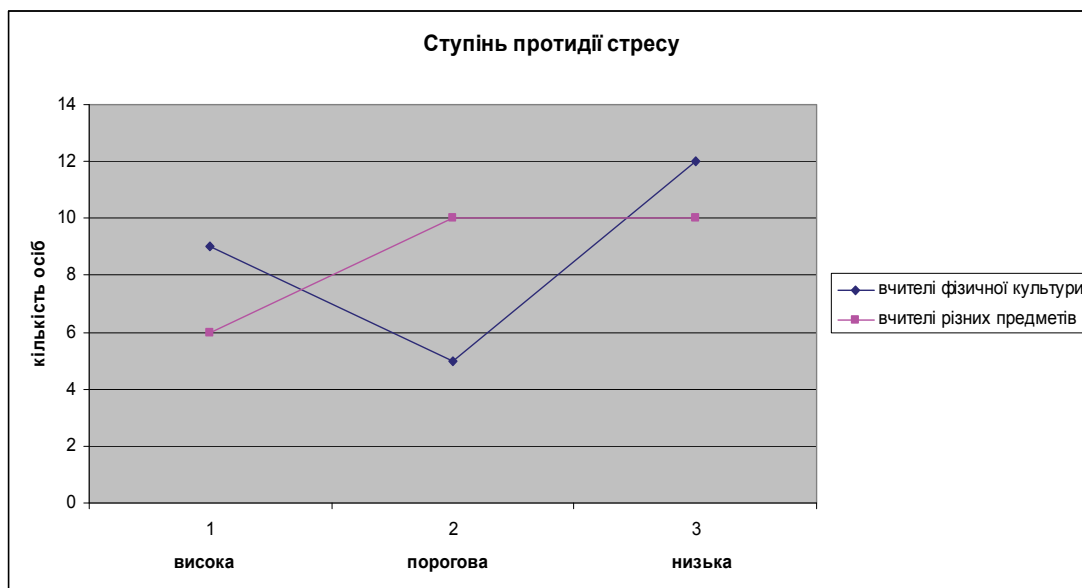


Рис. 2. Порівняння кількісних показників стресостійкості вчителів

За результатами тестування можна зробити такі висновки:

1. Окремі відповіді показують, що у вчителів фізичної культури, більшість яких становлять чоловіки, на порядок більше значущих життєвих подій (і негативних, і позитивних), ніж у їхніх колег, викладачів інших шкільних предметів, у своїй більшості жінок. Це, в свою чергу, говорить про насичений і високий ритм життя вчителя фізичної культури.

2. Вчителі фізичної культури більше з низьким або високим ступенем протидії стресу, що допускає широкий діапазон рівнів прояву в них крайностей. Можливість виникнення еустресу і дістресу однаково висока. Вчителі фізичної культури можуть бути з наднизькими показниками прояву стресової стійкості та одночасно показувати надвисоку ступінь протидії стресу. Це відрізняє їх від учителів різних предметів, які перебувають здебільше у пороговій та низькій зонах протидії стресу.

3. У вчителів фізичної культури пороговий показник низький. Проте він характеризує середнє значення як «серединний шлях», або «золоту середину», до якої потрібно дійти у розвитку стресової стійкості.

Приставаючи до розв'язання другого завдання статті, необхідно окреслити основні положення психосистемології та причинно-системного підходу, що стали основою для нашої роботи [3].

У науці поняття «система» включає дослідження складних систем різної природи — фізичної, біологічної, психологічної, соціальної, інформаційної. Психосистемологія — новий напрям психологічного пізнання — наука про психологічні системи, предметом якої стало описання об'єкта або явища як системи.

У психосистемології досліджуються психологічні системи, такі як: людина, колектив, підприємство, властивість особистості, життєве явище, риса характеру і т.ін. Кожній з перерахованих систем властиві як індивідуальні особливості, так і універсальні характеристики, що робить діагностику та прогнозування різних об'єктів більш ефективними.

Звідси будь-яка психологічна проблема, яка розглядається як система, припускає виділення її універсальної структури, універсальних принципів її існування, а, отже, з'являється можливість досліджувати комплекс причин, що породжують відхилення від траєкторії розвитку. На цій підставі у психосистемології сформульовані ключові положення психологічної системи: цілісність, багаторівневність, структурність, динамічність, взаємопов'язаність, цілеспрямованість, альтернативність (вибір напрямку розвитку) та ін.

Визначення людини як універсальної системи істотно відрізняє психосистемологію від системи ортодоксальних наук. Такий контекст дав змогу розглядати людину складною, ієрархічною і відкритою для взаємодії системою: досліджувати його універсальну структуру, якості і властивості, циклічний процес розвитку, цілі і завдання, актуальні для вікових періодів, а також ступінь реалізованості своєї місії у суспільстві.

Особливе значення в дослідженнях набуває причинно-системний підхід — загальнонауковий метод дослідження, що виступає як засіб пізнання багатоякісних цілісних явищ природи й суспільства.

До нього звертаються дослідники, коли виникають завдання:

- побудови теорії «системного об'єкта»;
- синтезу різних знань про об'єкт;
- розроблення нових принципів підходу до об'єкта тощо.

В цілому, універсальність причинно-системного підходу відображає загальне прагнення дослідників до створення цілісної картини об'єкта, що виділяється.

Причинно-системний підхід дає змогу:

- 1) структурувати інформацію про об'єкт, полегшуючи орієнтування у великих інформаційних масивах;
- 2) об'єднувати інформацію про об'єкт в єдине ціле на основі причинно-системного алгоритму, який є організованою системою, що демонструє зв'язки між структурами, що вивчаються;
- 3) конкретизувати опис об'єкта, що вивчається, чітко показуючи шлях, яким дослідник дійде своїх висновків;
- 4) описувати динаміку розвитку об'єкта;
- 5) адаптувати об'єкт у великих системах;
- 6) прогнозувати подальший розвиток об'єкта;
- 7) моделювати ідеальний об'єкт, прогножуючи найбільш ефективні шляхи розвитку об'єкта, що вивчається.

Події сьогодення — це слідство, результат дій у минулому, що закладались як причина. Якщо відома причина, можна усвідомлено будувати поступові перехідні процеси між причиною і слідством, між минулим і майбутнім, запобігати кризовим станом, іншими словами, розвивати стресостійкість.

## Висновки

Висвітлення психолого-педагогічних особливостей розвитку стресостійкості вчителя фізичної культури — перший крок до вирішення проблеми. Проведені діагностика й аналіз стресостійкості вчителів фізичної культури порівняно з учителями інших предметів класноурочної форми викладання довели необхідність розроблення специфічної програми розвитку стресостійкості вчителів фізичної культури на основі методології психосистемології та причинно-системного підходу.

*Перспективи.* Розроблення психосистемних рекомендацій щодо професійно-психологічного забезпечення розвитку стресостійкості вчителів фізичної культури методологією психосистемології.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Виленский М.Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей: учеб. пособие / М.Я.Виленский, Р.С.Сафин. — М.: Высшая шк., 1989. — 159 с.
2. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учеб. пособие для студ. пед. ин-тов по спец. № 2114 “Физ. воспитание” / Е.П.Ильин. — М.: Просвещение, 1987. — 287 с.
3. Полякова И.Ю. Психосистемология / И.Ю.Полякова, В.А.Поляков. — Мн.: ВЭВЭР, 2003. — 244 с.
4. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика: методики и тесты: учеб. пособие / Д.Я.Райгородский. — Самара: БАХРАХ, 1998. — 672 с.
5. Селье Г. Стресс без дистресса / Г.Селье. — М.: Прогресс, 1982.

*Освещаются проблемы учителей физической культуры современных общеобразовательных школ. Подаются данные диагностического исследования стрессоустойчивости учителей физической культуры в сравнении с учителями других предметов.*

**Ключевые слова:** учитель физической культуры, стресс, стрессоустойчивость.

*The problems of teachers of physical culture of modern general schools are lighted. Information of diagnostic research of a stress stability of teachers of physical culture is given by comparison to the teachers of other objects.*

**Key words:** teacher of physical culture, stress, stress stability.