

УДК 159.913+159.9:62

С. Я. Дубич

Днепропетровский национальный университет имени Олеся Гончара

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ У ПЕДАГОГОВ ВУЗОВ С РАЗНОЙ УСТОЙЧИВОСТЬЮ К СТРЕССУ

Досліджено показники психологічного здоров'я у педагогів вищого навчального закладу: адаптивність, копінг-стратегії в стресових ситуаціях, психологічне благополуччя. Визначено особливості психологічного здоров'я у педагогів з різною стійкістю до психологічного стресу.

Ключові слова: психологічне здоров'я, стійкість до стресу.

Исследованы показатели психологического здоровья у педагогов высшего учебного заведения: адаптивность, копинг-стратегии в стрессовых ситуациях, психологическое благополучие. Определены особенности психологического здоровья у педагогов с разной устойчивостью к психологическому стрессу.

Ключевые слова: психологическое здоровье, устойчивость к стрессу.

Investigated indicators of psychological health in high school teachers: adaptability, coping-strategies in stressful situations, psychological well-being. Defines the characteristics of the psychological health of teachers with different resistance to psychological stress.

Key words: psychological health, stability to stress.

Психологическое здоровье – это новое научное направление, возникшее на основе учения о психическом здоровье. Термин «психическое здоровье» относится к психическим процессам и состояниям. А «психологическое здоровье» относится к личности, связано с проявлением духовности и позволяет отделить собственно психологический аспект психического здоровья от медицинского, социологического, философского и других. Психологическое здоровье свидетельствует о полной самодостаточности личности [6].

Постановка проблемы. В условиях современных социально-экономических отношений и информационных технологий к психологическому здоровью специалистов предъявляются высокие требования. Психологическое здоровье – залог высокой эффективности трудовой деятельности человека.

Анализ исследований и публикаций. На сегодня ещё не сложилось окончательное понимание сущности психологического здоровья, известны разные её толкования. Днепропетровская школа психологов считает, что наличие психологического здоровья характеризуется качественными индивидуальными особенностями, успешной реализацией потребностей, социализированными личностными свойствами, качественными ценностными ориентациями, психическим благополучием, способностью к самореализации, адекватному самовосприятию и положительному отношению к окружающему миру, к постоянному развитию [1]. Особое внимание привлекает к себе проблема психологического здоровья педагогов ВУЗов в связи с тем, что от него зависит не только качество профессиональной подготовки студентов, но и формирование у них своего психологического здоровья. Работ по психологическому здоровью педагогов ВУЗов еще мало [3–5].

Цель статьи. Психологическое здоровье педагогов ВУЗов ещё недостаточно исследовано, чтобы им можно было умело управлять с целью его развития. В профессиональной деятельности педагогов ВУЗов могут возникать стрессовые ситуации, вызванные сложностью их работы. Возникают психологические стрессы

[2]. Неизвестно какие отношения существуют между психологическим здоровьем педагогов и их реакцией в стрессовых ситуациях. В связи с этим мы поставили задачу исследовать показатели психологического здоровья у педагогов ВУЗов, обладающих разной устойчивостью к психологическим стрессам (УПС).

Изложение основного материала исследования. Исследование было проведено у педагогов разных факультетов. Всего обследовано 33 человека. Психологическое здоровье тестировали по методикам Маклакова и Чермянина «Адаптация», Эндлера и Паркера «Копинг-стратегии в стрессовых ситуациях», Рифф «Психологическое благополучие». Устойчивость к стрессу определяли по методике Санкт-Петербургской военно-медицинской академии «Прогноз».

По *устойчивости к психологическому стрессу* педагоги высшего учебного заведения были разделены на две группы. В первой группе численностью 15 человек они имели высокий уровень УПС от 6 до 10 стэнов. Во второй группе (18 человек) педагоги имели средний уровень УПС от 3 до 5 стэнов. Среди педагогов ВУЗа не выявлено лиц с низким (1–2 стэна) уровнем УПС. Очевидно люди с низкой устойчивостью к стрессу не выбирают себе работу преподавателя высшего учебного заведения.

Следующим этапом нашего исследования было сопоставление уровня УПС педагогов с их *адаптивностью*, как показателем психологического здоровья. Полученные данные показали, что адаптивные способности педагогов с высоким уровнем УПС индивидуально варьировали от 4 до 10 стэнов, составляя в среднем 6 стэнов. *Адаптивные способности* педагогов со средним уровнем УПС индивидуально варьировали в пределах от 1 до 6 стэнов, составляя в среднем 3,3 стэна. Таким образом, адаптивные способности у педагогов с высокой УПС в два раза больше, чем у педагогов со средней УПС. *Нервно-психическая стабильность* у педагогов с высокой УПС индивидуально была от 5 до 8 стэнов и составляла в среднем 6,7 стэна. У педагогов со средней УПС нервно-психическая стабильность индивидуально варьировала от 1 до 7 стэнов, составляя в среднем 4,3 стэна. Следовательно, стабильность нервно-психических функций у педагогов с высокой УПС была в среднем на 2,4 стэна больше, чем у педагогов со средней УПС. Сопоставление результатов исследования *коммуникативных способностей* с УПС показало, что у педагогов с высокой УПС коммуникативные способности индивидуально варьировали от 4 до 8 стэнов, составляя в среднем 5,7 стэна. А у педагогов со средней УПС коммуникативные способности индивидуально варьировали от 2 до 7 стэнов и в среднем составляли 4,2 стэна. Следовательно, коммуникативные способности у педагогов с высокой УПС были выше в среднем на 1,5 стэна, чем у педагогов со средней УПС. Анализ результатов сопоставления *моральной нормативности* педагогов с их УПС показал, что у педагогов как с высокой, так и со средней УПС моральная нормативность индивидуально варьировала в пределах от 3 до 7 стэнов, составляя в среднем 5,7 стэна у первых и 5,4 стэна у вторых. Разница в 0,3 стэна указывает на отсутствие у педагогов зависимости моральной нормативности от УПС. Сопоставляя различия между средними величинами показателей адаптивности у педагогов ВУЗа с высокой и со средней УПС, следует отметить, что адаптивные способности, нервно-психическая стабильность, коммуникативные способности, моральная нормативность у педагогов в разной степени зависят от устойчивости к психологическим стрессам.

При оценке психологического здоровья важное значение имеют данные о *копинг-стратегиях*, используемых личностью для преодоления стресса. Нами исследованы особенности копинг-стратегий у педагогов с высокой и со средней устойчивостью к УПС. Копинг-стратегия *«решение задач»* оказалась доминирующей у педагогов ВУЗа. У высокоустойчивых к стрессу она индивидуально варьировала в пределах от 66 % до 98 %, в среднем составила 74,2 % (высокий

уровень). У педагогов со средней УПС эта стратегия индивидуально варьировала от 61 % до 80 % и составляла в среднем 70,2 % (высокий уровень). Разница между средними 4 % показывает, что «решение задач» как основная копинг-стратегия, у педагогов с высокой УПС была выше, чем у среднеустойчивых к стрессу педагогов. Другая копинг-стратегия **«избегание проблем»** у педагогов с высокой УПС индивидуально варьировала от 41 % до 69 %, составляя в среднем 56 % (средний уровень). У педагогов со средней УПС она варьировала от 32 % до 71 % и в среднем составляла 58 % (средний уровень). Таким образом, для преодоления психологического стресса педагоги со средней УПС избегали проблем чаще (на 2 %), чем высокоустойчивые к стрессу. Третий вид копинг-стратегий **«ориентация на эмоции»** педагогами с высокой УПС индивидуально использовался в пределах от 32 % до 53 %, в среднем 43,5 % (средний уровень). У педагогов со средней УПС «ориентация на эмоции» индивидуально варьировала от 39 % до 65 %, составляя в среднем 48,9 % (средний уровень). Таким образом, копинг-стратегия «ориентация на эмоции» у педагогов с высокой УПС использовалась на 5,4 % реже, чем у лиц со средней УПС. Копинг-стратегия **«отвлечение»** у высокоустойчивых к стрессу педагогов индивидуально актуализировалась в пределах от 40 % до 70 %, составляя в среднем 54 % (средний уровень). У педагогов со средней УПС эта копинг-стратегия индивидуально использовалась в пределах от 46 % до 80 %, составляя в среднем 59 % (средний уровень). Следовательно, в стрессовых ситуациях высокоустойчивые к стрессу педагоги прибегали к отвлечению на стороне на 5 % реже, среднеустойчивых. Копинг-стратегия **«социальное отвлечение»**, которая является эффективной в преодолении стрессов, у педагогов с высокой УПС индивидуально применялась в пределах от 44 % до 84 %, составляя в среднем 70 % (высокий уровень). У среднеустойчивых к стрессу педагогов уровень этой стратегии был значительно ниже. Индивидуально у них он варьировал от 32 % до 76 %, а в среднем составлял всего 56 %, на 14 % ниже, чем у педагогов с высокой УПС. Таким образом, педагоги с высокой УПС для преодоления стрессов используют чаще чем среднеустойчивые более эффективные копинг-стратегии: «решение задач» и «социальное отвлечение». В то время как педагоги со средней УПС с этой целью чаще прибегают к использованию менее эффективных копинг-стратегий: «избегания проблем», «ориентации на эмоции» и «отвлечения» на постороннее.

«Психологическое благополучие» как критерий психологического здоровья определяли по показателям «самоотношение», «позитивное отношение к другим», «автономия», «экологическое мастерство», «наличие цели в жизни», «личностный рост». У педагогов с высокой УПС показатель **«самоотношение»** индивидуально определялся в пределах от 50 до 78 баллов, в среднем 64,2 балла (высокий уровень). У педагогов со средней УПС этот показатель индивидуально был от 44 до 73 баллов, составляя в среднем 58,6 балла (средний уровень). Таким образом, «самоотношение» у педагогов с высокой УПС в среднем на 5,4 балла выше, чем у среднеустойчивых. **«Позитивное отношение к другим»** у педагогов с высокой УПС индивидуально варьировало от 55 до 79 баллов, составляя в среднем 65,3 балла (высокий уровень). У педагогов со средней УПС этот показатель был индивидуально в пределах 46–73 балла, в среднем 58,6 балла (средний уровень). При сопоставлении этих данных видно, что позитивное отношение к другим у педагогов с высокой УПС в среднем на 6,7 балла больше, чем у среднеустойчивых. Следующий показатель психологического благополучия **«автономия»** у педагогов с высокой УПС индивидуально определялся в пределах от 47 до 71 балла и в среднем составлял 59,5 балла (средний уровень). У педагогов со средней УПС показатель «автономия» индивидуально варьировал в пределах 44–71 балл, составляя в среднем 58,2 балла (средний уровень). Таким образом,

показатель «автономия» у высоко- и среднеустойчивых к стрессам педагогов существенно не отличался и был на среднем уровне. *«Экологическое мастерство»* как один из показателей психологического здоровья у педагогов с высокой УПС индивидуально варьировал в пределах от 52 до 82 баллов, составляя в среднем 64,5 балла (высокий уровень). У среднеустойчивых к стрессам педагогов «экологическое мастерство» индивидуально определялось в пределах от 49 до 70 баллов, составляя в среднем 60 баллов (средний уровень). Результаты показывают, что «экологическое мастерство» у педагогов с высокой УПС в среднем на 4,5 балла превышает этот показатель у среднеустойчивых к стрессам педагогов. *«Наличие цели в жизни»* у педагогов с высокой УПС тестировалось индивидуально в пределах от 53 до 81 балла и в среднем составляло 65,9 балла (высокий уровень). У среднеустойчивых к стрессам педагогов этот показатель индивидуально варьировал от 45 до 73 баллов, составляя в среднем 59,5 балла (средний уровень). Сопоставляя эти данные, можно видеть, что «цель в жизни» у педагогов с высокой УПС в среднем на 6,4 балла превышает этот показатель у среднеустойчивых к стрессам педагогов. Показатель психологического благополучия *«личностный рост»* у педагогов с высокой УПС варьировал в пределах от 55 до 76 баллов, в среднем составлял 63,5 балла (высокий уровень). У среднеустойчивых к стрессам педагогов показатель «личностный рост» тестировался в пределах от 48 до 65 баллов, составляя в среднем 58,0 баллов (средний уровень). Таким образом, и этот показатель у высокоустойчивых к стрессам педагогов был более значительным, чем у среднеустойчивых, в среднем на 5,5 балла. *«Суммарный показатель психологического благополучия»* как интегрированный критерий психологического здоровья личности у педагогов с высоким уровнем УПС индивидуально варьировал в пределах 340–443 балла и в среднем составлял 382 балла (высокий уровень). У педагогов со средним уровнем УПС этот показатель индивидуально был в пределах 299–404 балла, составляя в среднем 352,2 балла (средний уровень). Таким образом, общий уровень психологического благополучия у педагогов вуза с высокой УПС более значительный, чем у среднеустойчивых, на 29,8 балла. Сопоставление полученных нами данных по исследованию психологического благополучия свидетельствует, что все показатели, за исключением «автономии», у педагогов с высокой УПС в среднем были на высоком уровне, в то время как у педагогов со средней УПС они были ниже, на среднем уровне. «Автономия» у всех исследованных педагогов ВУЗа была на одном уровне и по сравнению с другими показателями психологического благополучия оказалась на последнем месте.

Выводы. У педагогов ВУЗа определяются только высокий и средний уровни устойчивости к психологическим стрессам (УПС), низкая устойчивость не выявлена ни у одного из педагогов. Из показателей адаптивности личности «адаптивные способности» и «нервно-психическая стабильность» у педагогов с высокой УПС находятся на высоком уровне, а у педагогов со средней УПС – на среднем уровне. «Коммуникативные способности» и «моральная нормативность» у всех исследованных педагогов определены на среднем уровне. Педагогам с высокой УПС свойственно преобладание высокоэффективных копинг-стратегий («решение задач» и «социальное отвлечение»), а у педагогов со средней УПС преобладает чаще в стрессовых ситуациях использование малопродуктивных копинг-стратегий («избегание проблем», «ориентация на эмоции» и «отвлечение» на постороннее). Показатели психологического благополучия более значительные у педагогов ВУЗа, обладающих высокой УПС (высокий уровень), по сравнению с педагогами, имеющими среднюю УПС (средний уровень). Психологическое здоровье более развито у педагогов ВУЗа с высокой УПС, чем у педагогов со средней УПС.

Библиографические ссылки

1. Аршава І. Ф. Навчальний посібник до курсу «Психологія здоров'я» / І. Ф. Аршава, О. Г. Капшукова. – Д. : РВВ ДНУ, 2006. – 92 с.
2. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – М. : ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
3. Дубич С. Я. Характеристика адаптивности преподавателей высшего учебного заведения / С. Я. Дубич // Materialy VII Miedzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji “Wykształcenie i nauka bez granic – 2011”. – Przemysl : Nauka i studia, 2011. – V. 16. – С. 68.
4. Дубич С. Я. Порівняльна характеристика психологічного здоров'я викладачів факультетів та коледжу вищого навчального закладу / С. Я. Дубич // Materialy VII mezinarodni vedecko-prakticka conference “Vedecky prumysl evropskeho kontinentu – 2011”. – Praha : Publishing House. – Dil 19. – С. 32.
5. Лазаренко В. І. Організаційні та психолого-педагогічні умови збереження психологічного здоров'я науково-педагогічних працівників ВНЗ [Електронний ресурс] / В. І. Лазаренко, І. А. Фоменко. – Режим доступу: Victorial@rambler.ru.
6. Руководство практического психолога: психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / под ред. И. В. Дубровиной. – М. : Изд. центр «Академия», 1995. – 170 с.

Надійшло до редколегії 05.04.2012 р.

УДК 159.955.4

Н. Ю. Жук

Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара

КОМУНІКАТИВНИЙ МЕТОД НАВЧАННЯ ЯК ЗАСІБ ЗАПОБІГАННЯ МОВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ

Розглянуто можливість використання комунікативного методу навчання як засобу запобігання мовної тривожності при оволодінні іноземними мовами. Встановлено, що комунікативний метод сприяє зниженню соціальної тривожності, публічного самоусвідомлення та румінації з приводу негативних подій в галузі освіти, сприяє формуванню копінг-стратегії, спрямованої на вирішення проблем і запобігає виникненню мовної тривожності.

Ключові слова: мовна тривожність, комунікативний метод навчання, нетерпимість до невизначеності, публічне самоусвідомлення.

Рассмотрена возможность использования коммуникативного метода обучения как средства предотвращения языковой тревожности при овладении иностранными языками. Установлено, что коммуникативный метод способствует снижению социальной тревожности, публичного самоосознания и руминации по поводу отрицательных событий в сфере образования, способствует формированию копинг-стратегии, направленной на решение проблем и предотвращает возникновение языковой тревожности.

Ключевые слова: языковая тревожность, коммуникативный метод обучения, нетерпимость к неопределенности, публичное самоосознание.

Possibility of communicative teaching method application as the means of language anxiety prevention while studying foreign languages is reviewed. It is discovered that the communicative method facilitates the decrease of social anxiety, public self-consciousness and rumination because of the negative events in the field of education, facilitates forming of problem-solving coping strategy and prevents language anxiety.

Key words: language anxiety, communicative teaching method, ambiguity intolerance, public self-consciousness.