

ПОТЕНЦИАЛ ЮМОРА В РЕГУЛЯЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА ПЕДАГОГОВ И МЕДИЦИНСКОГО ПЕРСОНАЛА

Артем'єва Т. В. Потенціал гумору в регуляції професійного стресу педагогів і медичного персоналу. Показано, що професійна діяльність медичного персоналу та педагогів пов'язана з впливом численних стресогенних чинників (підвищена відповідальність за здоров'я і життя людей, груп населення і суспільства загалом; насиченість соціальної взаємодії; постійне залучення в життєві проблеми інших людей; особиста незахищеність і ін.), що роблять негативний вплив на здоров'я фахівців. Висунуто припущення, що в якості ефективної стратегії подолання розглядається гумор, який дозволяє регулювати емоції, пристосовуватися до змін, підтримувати позитивні міжособистісні відносини. Виявлено в ході емпіричного дослідження ефективні стратегії оволодіння стресом у поведінці педагогів і медичного персоналу при здійсненні ними професійної діяльності. Встановлено, що молоді вчителі й досвідчені вчителі відрізняються стратегіями поведінки в конфліктних ситуаціях, способами подолання труднощів, що виникають у професійній діяльності. Молодим учителям більшою мірою властива така стратегія поведінки в конфлікті як втеча-уникнення, гумор як копінг-стратегія використовується рідко. Досвідчені педагоги застосовують стратегії позитивної переоцінки і самоконтролю поведінки, активно використовують гумор. Встановлено, що найбільш використовуваними стратегіями подолання стресу медичним персоналом у професійній діяльності, є: вступ у соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, обережні дії, уникнення, агресивні дії; використання гумору медичними працівниками дозволяє підтримувати інтерес до професійної діяльності. У стресогенних ситуаціях звернення до гумору пов'язане із застосуванням асертивних дій, завдяки яким медичні працівники активно і послідовно відстоюють свої інтереси, відкрито заявляють про свої цілі й наміри, поважаючи при цьому інтереси колег. Отримані в ході дослідження дані можуть бути використані при підготовці студентів до професійної діяльності, в практиці психологічного консультування в контексті особистісних і соціально-психологічних проблем педагога, дозволяють будувати психокорекційну роботу, спрямовану на розвиток стрес-толерантності персоналу.

Ключові слова: гумор, стрес, професійний стрес, поведінка, стресогенні чинники, регуляція, копінг-стратегії, професійна діяльність,

медицинский персонал, педагоги.

Артемьева Т. В. Потенциал юмора в регуляции профессионального стресса педагогов и медицинского персонала. Показано, что профессиональная деятельность медицинского персонала и педагогов сопряжена с воздействием многочисленных стрессогенных факторов (повышенная ответственность за здоровье и жизнь людей, групп населения и общества в целом; насыщенность социального взаимодействия; постоянное вовлечение в жизненные проблемы других людей; личная незащищенность и др.), оказывающих негативное воздействие на здоровье специалистов. Выдвинуто предположение, что в качестве эффективной стратегии совладания рассматривается юмор, позволяющий регулировать эмоции, приспособляться к изменениям, поддерживать позитивные межличностные отношения. Выявлено в ходе эмпирического исследования эффективные стратегии стрессосовладающего поведения педагогов и медицинского персонала при осуществлении ими профессиональной деятельности. Установлено, что молодые учителя и опытные учителя отличаются стратегиями поведения в конфликтных ситуациях, способами преодоления трудностей, возникающих в профессиональной деятельности. Молодым учителям в большей степени свойственна такая стратегия поведения в конфликте как бегство-избегание, юмор в качестве копинг-стратегии используется редко. Опытные педагоги применяют стратегии положительной переоценки и самоконтроля поведения, активно используют юмор. Установлено, что наиболее используемыми стратегиями преодоления стресса медицинским персоналом в профессиональной деятельности, являются: вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки, осторожные действия, избегание, агрессивные действия; использование юмора медицинскими работниками позволяет поддерживать интерес к профессиональной деятельности. В стрессогенных ситуациях обращение к юмору связано с применением ассертивных действий, при котором медицинские работники активно и последовательно отстаивают свои интересы, открыто заявляют о своих целях и намерениях, уважая при этом интересы коллег. Полученные в ходе исследования данные могут быть использованы при подготовке студентов к профессиональной деятельности, в практике психологического консультирования в контексте личностных и социально-психологических проблем педагога, позволяют строить психокоррекционную работу, направленную на развитие стресс-толерантности персонала.

Ключевые слова: юмор, стресс, профессиональный стресс, поведение, стрессогенные факторы, регуляция, копинг-стратегии, профессиональная деятельность, медицинский персонал, педагоги.

Постановка проблемы. Современные условия жизни и деятельности человека часто связаны с негативным воздействием на него экологических, социальных, профессиональных и других факторов. Усложнение информационной среды, нехватка времени, интенсивное общение с людьми, рост ответственности за принятые решения на фоне экономической нестабильности мира в целом приводят к повышению физических и эмоциональных нагрузок на человека, ухудшению функционального состояния, изменению личностного статуса, нарушению профессиональной эффективности, развитию психосоматических заболеваний [5,10,]. Это обуславливает интерес исследователей к изучению природы стресса, развитию и формированию стрессоустойчивости, способности человека совладать с трудностями, предъявляющими повышенные требования к его адапционным возможностям. При этом сфера изучения профессионального стресса наиболее востребована практикой, поскольку непосредственно связана с сохранностью трудоспособности и психического здоровья квалифицированной части населения [6].

Анализ последних исследований. В настоящее время проблема изучения стрессовладающего поведения педагогов при осуществлении ими профессиональной деятельности обозначена особенно остро и обусловлена возрастающими требованиями со стороны общества к личности педагога и его роли в учебном процессе. Профессия педагога обладает огромной социальной важностью, так как на учителя ложится большая ответственность не только за обучение, развитие, воспитание ребенка, но и за его психическое здоровье и способность к адаптации [9, 11]. Общество ожидает от учителя умения корректировать различные социальные проблемы (алкоголизм, наркомания, асоциальное поведение детей и подростков), умения обучать учащихся знаниям и умениям, обеспечивать деятельность по эстетическому воспитанию, удовлетворять потребности учащихся с широким кругом способностей и содействовать моральному и этическому развитию учащихся [5]. К основным факторам, которые приводят к стрессу, можно отнести ежедневные эмоциональные перегрузки, сложность возникающих педагогических ситуаций, ролевую неопределенность, социальную оценку, необходимость осуществления частых и интенсивных контактов, взаимодействие с различными социальными группами.

Стрессовые ситуации наносят ущерб здоровью учителя, ведут к появлению чувства беспомощности и бессмысленности существования, низкой оценке своей профессиональной компетентности, ведут к проблемам в сфере межличностных коммуникаций. Сохранение или повышение стрессоустойчивости личности связано с сохранением способности к социальной адаптации; сохранением значимых межличностных взаимоотношений; обеспечением успешной

самореализации, достижением жизненных целей; сохранением трудоспособности; сохранением физического и психического здоровья. Особую категорию ресурсов стрессоустойчивости представляют способы преодоления стрессовых ситуаций — стратегии и модели преодолевающего поведения или копинг-стратегии, изучение которых приобретает особую актуальность в связи с отсутствием единой теории, поясняющей особенности и специфику совладающего поведения в профессиональной деятельности данной группы специалистов [11].

Профессиональная деятельность медицинских работников связана с повышенной моральной ответственностью за здоровье и жизнь людей, групп населения и общества в целом [4; 6]. Постоянные стрессовые ситуации в процессе социального взаимодействия медицинского работника с пациентом, постоянное проникновение в социальные проблемы пациента, личная незащищенность и другие морально-психологические факторы оказывают негативное воздействие на здоровье медицинского персонала. Медицинский персонал, подвергается постоянному воздействию острых и хронических стрессогенных факторов, следствием чего являются различные психологические реакции, состояния, обуславливающие отрицательные специфические психосоматические и личностно-характерологические проявления, существенно снижающие качество их жизни, ухудшающие социально-психологический климат в коллективе [7].

Совладающее со стрессом поведение («копинг поведение») проявляется в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах, его основными параметрами являются активность (конструктивность) и пассивность (не конструктивность) [8]. При столкновении с напряженными ситуациями, связанными с профессиональной деятельностью, врачи чаще используют конструктивные формы когнитивных стратегий. Использование врачами конструктивных механизмов совладания, связанных с когнитивной сферой, отражает их стремление дать когнитивную оценку, найти объяснение происходящему и определить пути выхода из проблемной ситуации.

Анализ поведенческих копинговых реакций показывает, что наиболее часто в поведенческой сфере врачи используют такие стратегии как «отвлечение» и «альтруизм». Оказание помощи другим людям дает врачам возможность снижать уровень эмоционального напряжения в условиях не достаточно продуктивного осознания.

В эмоциональной сфере врачи чаще используют такой конструктивный способ преодоления трудностей, как «оптимизм» — уверенность в наличии выхода в сложной ситуации. У врачей, использующих этот способ совладания со стрессом, выявляется тенденция к внутреннему локусу контроля над всеми значимыми жизненными событиями, над эмоционально положительными и эмоционально негативными ситуациями, в организации собственной

профессиональной деятельности [8].

Эффективной стратегией совладания и защитного механизма в работах зарубежных психологов рассматривается юмор (R.Martin, H.Lefcourt) [12]. Поскольку юмор по существу включает несоответствия и множественные интерпретации [3], он позволяет людям изменить взгляд на стрессовую ситуацию, переоценив ее с новой и менее угрожающей точки зрения. В результате этой юмористической переоценки ситуация становится менее стрессовой и более управляемой. Кроме того, положительная эмоция может приносить физиологическую пользу, ускоряя восстановление от сердечно – сосудистых последствий любых отрицательных эмоций, которые могли быть вызваны стрессом [1; 2]. Чувство юмора рассматривают не только как очень важную социально желательную черту личности, но и как важный компонент психического здоровья. Помимо стимулирования положительных эмоций и противодействия отрицательным настроениям (депрессии, тревоге) юмор стал ценным механизмом совладания со стрессовыми жизненными событиями и важным социальным навыком для установления, поддержания и развития удовлетворяющих межличностных отношений. Психическое здоровье определяется в трех общих способностей, которые важны для благополучия человека: способности регулировать отрицательные эмоции и наслаждаться положительными эмоциями; способности совладать со стрессом и приспосабливаться к изменениям; способности устанавливать близкие, значимые и длительные отношения с другими [8].

Цель статьи. Раскрыть результаты исследования по выявлению взаимосвязи юмора и копинг-стратегий, используемых педагогическим и медицинским персоналом в профессиональной деятельности.

Изложение основного материала исследования. В исследовании приняли участие 40 педагогов общеобразовательной школы (22-58 лет), 50 специалистов центральной районной больницы г. Камско-Устьинск (23-58 лет), со стажем 1-38 лет. Диагностическая работа проводилась совместно с А.Г.Кирсановой. В исследовании приняли участие: медицинские сестры (терапевтического, хирургического отделения, роддома); врачи (терапевт, хирург, эндокринолог, стоматолог, нарколог, психиатр, дерматолог, отоларинголог, окулист, гинеколог); массажист; провизор; лаборанты; фельдшер-лаборанты; участковые врачи и медсестры.

Методики: Опросник ситуативной юмористической реакции» Р.Мартина и Х.Лэфкорта (Situational Humor Response Questionnaire, SHRO), адаптирован Т.В.Артемьевой [12]; «Шкала совладания (копинга) юмором» Р.Мартина и Х.Лэфкорта (The coping humor scale (CHS), адаптирована Т.В.Артемьевой [1,12]; «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS), С. Хобфолла, адаптирована Н.Водопьяновой и Е. Старченковой [7].

Анализ полученных результатов. С помощью методики «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS) были выявлены стратегии молодых педагогов (Рис. 1).



Рис. 1. Гистограмма coping-стратегий молодых педагогов (со стажем педагогической деятельности от 2 до 13 лет)

Молодые педагоги используют чаще отрицательную стратегию поведения «бегство – избегание», прилагая усилия к бегству или избеганию проблемы. В профессиональной деятельности молодые педагоги используют такие положительные стратегии как «положительная переоценка» и «самоконтроль»: педагоги прилагают усилия по регулированию своих чувств и действий и также прилагают усилия по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности.

Стратегии поведения опытных учителей (со стажем педагогической деятельности от 14 до 36 лет) в стрессовых ситуациях отражены на рис. 2.



Рис. 2. Гистограмма coping стратегий опытных педагогов (со стажем педагогической деятельности от 14 до 36 лет)

Опытные педагоги часто используют такую стратегию поведения как положительная переоценка, прибегая к усилию по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности; используют такие положительные стратегии поведения как «самоконтроль» и «планирование решения проблемы».

Для того, чтобы убедиться в различии показателей между двумя группами нами было проведено статистическое сравнение средних по t-критерию Стьюдента. Было выявлено значимое различие показателей по стратегии «бегство – избегание». Молодые педагоги в напряженных и стрессовых ситуациях профессиональной деятельности чаще, чем опытные демонстрируют пассивную форму поведения с уходом от напряженной ситуации и от разрешения возникших проблем.

Выявленные в исследовании копинг-стратегии медицинского персонала представлены на рис. 3.

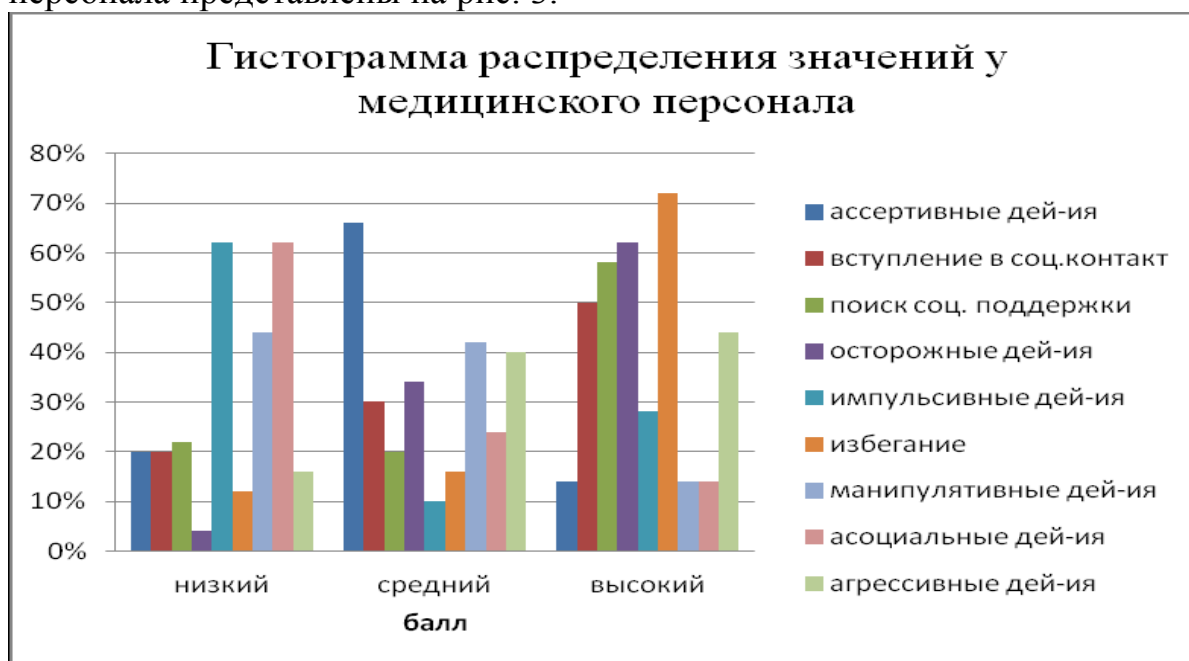


Рис. 3. Распределение значений медицинского персонала по опроснику «Стратегии преодоления стресса».

В медицинской практике наиболее используемыми моделями преодоления стрессовых ситуаций являются вступление в социальный контакт (у 50% медицинского персонала выявлен высокий уровень), поиск социальной поддержки (58% испытуемых высокий уровень), осторожные действия (у 62% испытуемых высокий уровень использования), избегание (выявлен у 72% медицинского персонала высокий уровень), агрессивные действия (высокий уровень использования у 44% испытуемых). Вступление в социальный контакт и поиск социальной поддержки можно определить как эмоциональную и информационную помощь, получаемую медицинским персоналом от

коллег, семьи или значимых людей, что позволяет легче справиться со стрессом. Осторожные действия и избегание, являются пассивными стратегиями, рассматриваются как защитные механизмы, лежащие в основе страхов и опасений. Выражается эта защита в сдержанности внешних проявлений медицинского персонала — движений, мимики и речи, пониженной активности, осторожности, робости, застенчивости. В свою очередь избегание — это физический уход от ситуации, сдерживание собственной активности во избежание вероятных неприятностей. Использование медицинским персоналом агрессивных действий, которые являются одним из способов совладания со стрессовой ситуацией, обуславливается отсутствием конструктивных навыков решения проблем в стрессовых ситуациях.

В выборке молодых учителей не выявлено связи между показателями опросника ситуативной юмористической реакции, шкалой совладания (копинга) юмором и стратегиями преодолевающего поведения в стрессовых ситуациях. Юмор не рассматривается молодыми педагогами в качестве эффективной стратегии выхода из напряженной, стрессовой ситуации.

Положительная связь была обнаружена между шкалами опросника «копинг стратегии»: конфронтативный копинг и положительная переоценка (0.520, при $p=0,05$), это говорит о том, что чем выше агрессивные усилия по изменению ситуации, тем выше усилия по созданию положительного значения фокусируемого на собственной личности; дистанцирование и принятие ответственности (0.571, при $p=0,01$), можно предположить что, чем выше когнитивные усилия на отделение от ситуации и уменьшение ее значимости, тем выше признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой ее решения; принятие решения проблемы и поиск социальной ответственности (0.432, при $p=0,05$), свидетельствует о том, что прилагая произвольные, проблемно-сфокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к решению проблемы педагоги испытывают большую потребность в информационной, действенной и эмоциональной поддержке со стороны коллег.

В выборке опытных учителей была обнаружена положительная связь между опросником ситуационной юмористической реакции и шкалой совладания (копинга) юмором (0.544, $p=0,01$). Можно сделать вывод о том, что чем выше использование юмора в различных жизненных ситуациях, тем выше совладание (копинг) юмором в стрессовых ситуациях.

Выявлены связи между опросником ситуационной юмористической реакции и опросником Р. Лазаруса и С. Фолкмана, позволяющие утверждать, что чем выше использование юмора в разных жизненных ситуациях, тем ниже агрессивные усилия по изменению ситуации (-0.481,

при $p=0,05$). Использование педагогами юмора в стрессовых ситуациях снижает их потребность в информационной, действенной и эмоциональной поддержке со стороны коллег (-0.493 , при $p=0,05$); позволяет сфокусировать усилия по изменению возникшей ситуации (0.626 , при $p=0,01$).

Медицинский персонал используют юмор при вступлении в социальный контакт, в различных жизненных ситуациях, общении ($r=0,558$; $p=0.01$). Испытуемые с помощью юмора избегают проблемную ситуацию, не имея конструктивных навыков ее решения. Прямая положительная связь выявлена между стратегией импульсивные действия и использование юмора в различных жизненных ситуациях ($r=0,552$; $p=0.01$). Испытуемые, совершая неосознанные поступки и действия, не зная при этом последствий, прибегают к юмористической реакции, возможно как к способу сгладить и исправить ситуацию. У медицинского персонала были выявлены положительные связи между использованием юмора в различных ситуациях и шкалой интерес ($r=0,636$; $p\leq 0.001$), это свидетельствует о том, что испытуемые положительно относятся к использованию юмористической реакции в профессиональной деятельности, и при частом ее использовании, у испытуемых повышается интерес к профессиональной деятельности.

Была обнаружена положительная связь между стратегией асоциальные действия и использование юмора в различных ситуациях ($r=0,559$; $p\leq 0.001$), это говорит о том, что медицинский персонал использует юмористическую реакцию при совершении неосознанных действий.

Выводы и перспективы. Результаты проведенного эмпирического исследования позволяют утверждать, что молодым учителям в большей степени свойственна стратегия бегство-избегание, они прилагают мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные на избегание проблемы; стрессовую ситуацию воспринимают как угрозу их некомпетентности. Редко используют юмор в качестве копинг-стратегии, способной приостановить возникшее напряжение в стрессовой ситуации. Опытные педагоги, применяют такие стратегии поведения, как положительная переоценка и самоконтроль, активно используют юмор в напряженных профессиональных ситуациях.

Медицинские работники наиболее часто используют стратегии преодоления стресса: вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки, осторожные действия, избегание, агрессивные действия. Использование юмора медицинскими работниками позволяет поддерживать интерес к профессиональной деятельности.

Медицинские работники с высокими показателями по шкале юмора отличаются большим количеством моделей преодолевающего поведения, и предпочтением здоровых моделей стрессогенных ситуаций, что

выражается в более высоких показателях активного уверенного поведения, вступления в социальные контакты, отличаются более высокой нервно-психической активностью. Обращение к юмору связано с применением ассертивных действий, при котором медицинские работники активно и последовательно отстаивают свои интересы, открыто заявляют о своих целях и намерениях, уважая при этом интересы коллег

Полученные в ходе исследования данные могут быть использованы при подготовке студентов к профессиональной деятельности, в практике психологического консультирования в контексте личностных и социально-психологических проблем педагога, позволяют строить психокоррекционную работу, направленную на развитие стресс-толерантности персонала.

Список использованных источников

1. Артемьева Т.В. О методе исследования совладания (копинг) юмором и его возможностях / Т.В.Артемьева // Казанский педагогический журнал. — 2011. — № 4. — С.118-123.
2. Артемьева Т.В. Корреляционные исследования юмора и Я-концепции студентов / Т.В.Артемьева // Проблеми сучасної психології: зб. наук. пр. Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України / за наук. ред. С.Д.Максименка, Л.А.Онуфрієвої. — Вип.24. — Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2014. — С.17-29.
3. Артемьева Т.В. Понимание юмористического контекста детьми младшего школьного возраста / Т.В.Артемьева, Т.В.Дуткевич // Проблеми сучасної психології: зб. наук. пр. Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України / за наук. ред. С.Д.Максименка, Л.А.Онуфрієвої. — Вип.29. — Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2015. — С.33-45.
4. Ахметзянова А.И. Вариативные формы дошкольного образования в инклюзивном пространстве / А.И.Ахметзянова // Проблеми сучасної психології: зб. наук. пр. Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України / за наук. ред. С.Д.Максименка, Л.А.Онуфрієвої. — Вип.29. — Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2015. — С.45-55.
5. Борисова М.В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов / М.В.Борисова // Вопросы психологии. — 2005. — № 2. — С.96-104.
6. Битюцкая Е.В. Современные подходы к изучению совладания с

- трудными жизненными ситуациями / Е.В.Битюцкая // Вестник Московского университета, Серия 14. Психология. — 2011. — № 1. — С.100-111.
7. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е.Водопьянова. — СПб.: Питер, 2009. — 170 с.
 8. Волкова Н.В. Coping strategies как условие формирования идентичности // Мир психологии.— 2004. —№2. —С. 119-124.
 9. Ермолаева Е.П. Психология социальной реализации профессионала. — М.: Инст-та РАН, 2008. — 352 с.
 10. Мерзлякова Д.Р. Синдром профессионального "выгорания" и метаиндивидуальность педагога // Психологическая наука и образование. — 2009. —№ 1. —С. 55-60.
 11. Митина Л.М. Концепция профессионального развития и сохранения здоровья учителя как основа образовательной политики // Школа здоровья. — 2000. — №2. — С.43-50.
 12. Martin R.A. The Situational Humor Response Questionnaire (SHRQ) and Coping Humor Scale (CHS): A decade of research findings. Humor: / R.A.Martin, // R.A.International Journal of Humor Research, 1996. Vol. 9(3-4). — P. 251-272.

Spisok ispol'zovannyh istochnikov

1. Artem'eva T.V. O metode issledovaniya sovladaniya (koping) jumorom i ego vozmozhnostyah / T.V.Artem'eva // Kazanskij pedagogicheskij zhurnal. — 2011. — № 4. — S.118-123.
2. Artem'eva T.V. Korrelyacionnye issledovaniya jumora i Ja-konceptii studentov / T.V.Artem'eva // Problemy suchasnoy psyhologiyi: zb. nauk. pr. Kam'janec'-Podil'skogo nacional'nogo universitetu imeni Ivana Ogiienka, Institutu psihologii imeni G.S.Kostjuka NAPN Ukraini / za nauk. red. S.D.Maksimenka, L.A.Onufrievoi. — Vip.24. — Kam'janec'-Podil's'kij: Aksioma, 2014. — S.17-29.
3. Artem'eva T.V. Ponimanie jumoristicheskogo konteksta det'mi mladshogo shkol'nogo vozrasta / T.V.Artem'eva, T.V.Dutkevich // Problemi suchasnoi psihologii: zb. nauk. pr. Kam'janec'-Podil'skogo nacional'nogo universitetu imeni Ivana Ogiienka, Institutu psihologii imeni G.S.Kostjuka NAPN Ukraini / za nauk. red. S.D.Maksimenka, L.A.Onufrievoi. — Vip.29. — Kam'janec'-Podil's'kij: Aksioma, 2015. — S.33-45.
4. Ahmetzjanova A.I. Variativnye formy doskol'nogo obrazovaniya v inkluzivnom prostranstve / A.I.Ahmetzjanova // Problemi suchasnoi psihologii: zb. nauk. pr. Kam'janec'-Podil'skogo nacional'nogo universitetu imeni Ivana Ogiienka, Institutu psihologii imeni G.S.Kostjuka NAPN Ukraini / za nauk. red. S.D.Maksimenka, L.A.Onufrievoi. — Vip.29. — Kam'janec'-

- Podil's'kij: Aksioma, 2015. — S.45-55.
5. Borisova M.V. Psihologicheskie determinanty fenomena jemocional'nogo vygoranija u pedagogov / M.V.Borisova // Voprosy psihologii. — 2005. — № 2. — S.96-104.
 6. Bitjuckaja E.V. Sovremennye podhody k izucheniju sovladanija s trudnymi zhiznennymi situacijami / E.V.Bitjuckaja // Vestnik Moskovskogo universiteta, Serija 14. Psihologija. — 2011. — № 1. — S.100-111.
 7. Vodop'janova N.E. Psihodiagnostika stressa / N.E.Vodop'janova. — SPb.: Piter, 2009. — 170 s.
 8. Volkova N.V. Coping strategies kak uslovie formirovanija identichnosti // Mir psihologii.— 2004. №2. S. 119-124.
 9. Ermolaeva E.P. Psihologija social'noj realizacii professionala. — M.: Inst-ta RAN, 2008. — 352 s.
 10. Merzljakova D.R. Sindrom professional'nogo "vygoranija" i metaindividual'nost' pedagoga // Psihologicheskaja nauka i obrazovanie. — 2009. № 1. S. 55-60.
 11. Mitina L.M. Konceptcija professional'nogo razvitija i sohraneniya zdorov'ja uchitelja kak osnova obrazovatel'noj politiki // Shkola zdorov'ja. — 2000. — №2. — S.43-50.
 12. Martin R.A. The Situational Humor Response Questionnaire (SHRQ) and Coping Humor Scale (CHS): A decade of research findings. Humor: / R.A.Martin, // R.A.International Journal of Humor Research, 1996. Vol. 9(3-4). — P. 251-272.

Artemieva T. V. Humor potential of regulation of occupational stress at pedagogues and medical personnel. It was shown that the professional activities of medical personnel and teachers is associated with the influence of many stressors (increased responsibility for the health and lifes of people, groups and society as a whole; the saturation of social interaction, the constant involvement in the problems of life of other people; personal insecurity, and others) which have a negative impact on specialists' health. It was suggested that as an effective coping strategy is considered humor which can regulate the emotions, help to adapt to changes, maintain positive interpersonal relationships. It was empirically revealed the effective teachers and medical personnel's strategies of behavior aimed to stress overcoming in the process of their professional activities. It was found that young teachers and experienced teachers use different strategies of behavior in conflict situations, ways of overcoming of difficulties during their professional activities. The predominating strategy of young teachers' behavior in conflict is an escape-avoidance, humor as a coping strategy is rarely used by them. Experienced teachers use strategies of self-control and a positive revaluation of behavior, actively use humor. It was found that the medical staff uses in the professional

activity such coping strategies as entry into social contact, search for social support, cautious steps, avoiding aggressive actions; using of humor allows medical specialists to maintain interest to the professional activity. The appeal to the humor in stressful situations is associated with the using of assertive actions by which medical specialists defend their interests actively and consistently, declare their purposes and intentions openly taking in account the interests of colleagues. The received research data can be used to prepare students for professional careers, in the practice of psychological consultancy in the context of personal and socio-psychological teacher's problems, allow to construct psychocorrectional work aimed to develop stress tolerance at personnel.

Key words: humor, stress, professional stress, behavior, stress factors, regulation, coping-strategies, professional activity, medical personnel, teachers.

Отримано 3.04.2016

УДК 376 (075.8)

О. М. Вержиховська
defectologia@gmail.com

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РОЗУМОВО ВІДСТАЛИХ УЧНІВ

Вержиховська О. М. Особливості фізичного виховання розумово відсталих учнів. У статті автор розкриває теоретико-експериментальні основи проблеми фізичного розвитку та виховання розумово відсталих дітей. Чітко вказує на структуру, зміст, завдання, та сутність фізичного виховання цієї категорії дітей. Особлива увага приділяється характеристиці педагогічного забезпечення (спеціальний добір змісту, методичних засобів, організаційних форм педагогічного впливу) корекційно-виховного процесу з формування емотивної (особистісно-вольових якостей) та психомоторно-регулятивної сфери у дітей.

Значне місце у статті відводиться розкриттю змістових основ проблеми фізичного виховання розумово відсталих учнів, їх особливостей та специфіки. Звертається увага на аналіз напрямків та завдань фізичного виховання цієї категорії дітей, а саме: зміцнення здоров'я, формування провідних навичок життєво-важливих рухів (вставати, ходити, сидіти; брати і класти предмети; бігати, стрибати, гратися з м'ячем); розвиток рухової можливості (молодший шкільний вік-формування спритності і швидкості рухів; старший шкільний вік-сили та