

УДК: 159.922.2

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ПРОФЕСІЙНО ЗНАЧУЩА РИСА ОСОБИСТОСТІ ПЕДАГОГА

Банах Світлана Володимирівна,

вчитель

гімназія «Гармонія» Галицького коледжу імені В'ячеслава Чорновола

м. Тернопіль, Україна

svb50@ukr.net

Добровольська Світлана Ярославівна,

к.г.н.

Галицький коледж імені В'ячеслава Чорновола

м. Тернопіль, Україна

dobrovolskas32@gmail.com

Вступ. Сучасне суспільство характеризується систематичними соціально-економічними перетвореннями, швидким темпом життя, різноманітністю інформації, це призводить до збільшення навантажень на психоемоційну сферу особистості. Професія педагога є однією з найбільш інтелектуально та емоційно напружених видів діяльності, яка поєднує в собі безліч факторів, що здатні призвести до деформації особистості. Одним з яких є професійний стрес, що негативно відображається на ефективності педагогічної діяльності. Саме тому однією з професійно важливих якостей особистості педагога - здатність чинити опір стресовим ситуаціям, або стресостійкість.

Мета статті полягає в теоретичному аналізі психологічних особливостей розвитку стресостійкості як професійно значущої риси особистості педагога.

Матеріали і методи. Досліджуючи проблему стресостійкості, як складової психологічного здоров'я сучасного педагога, ми спираємося на роботи учених В. Бодрова, Р. Лазаруса, Л. Аболіна, Є. Ільїна, Л. Мітіна та вітчизняних сучасних дослідників В. Калошина, В. Корольчука, В. Крайнюка й ін.

В якості методів дослідження використовувалися: теоретичні – аналіз психолого-педагогічної літератури; емпіричні – спостереження, вивчення й узагальнення педагогічного досвіду.

Виклад основного матеріалу. Розкриваючи зміст поняття дослідження, слід зазначити, що під стресостійкістю розуміють сукупність якостей особистості, які дозволяють людині переносити значні емоційні, інтелектуальні, вольові, фізіологічні навантаження, спричинені особливостями професійної педагогічної діяльності без шкідливих наслідків для цієї діяльності, оточуючих і свого здоров'я зокрема. Іншими словами - це здатність протистояти сильним негативним емоційним впливам, що викликають високу психічну напруженість, оскільки діяльність педагога протікає в умовах значних психологічних навантажень.

Є.П. Ільїн, працюючи над проблемою стресостійкості педагога, пов'язав появу стресу у вчителів з наступними факторами: 1) сприйняття та осмислення одночасних комунікацій різноманітного характеру, 2) специфіка поведінки й ставлення учнів, 3) постійна зміна ситуацій у процесі діяльності та спілкування, 4) взаємодія з різними соціальними групами (учнями, батьками) з приводу успішності й поведінки [1, с. 293].

Педагоги відносяться до стресогенної професії та відрізняються дуже низькими показниками стану здоров'я. Наші спостереження, дослідження (на прикладі педагогічного колективу Галицького коледжу імені В'ячеслава Чорновола) показали, що лише 15% викладачів займаються фізичними вправами, близько 19% - лягають спати в один і той же час, а 45% педагогів сплять не менше ніж 7-8 годин на добу. І тільки 15% педагогів для розумового розвантаження використовують різні види спорту, прогулянки на свіжому повітрі, басейн, шопінг, театр тощо.

Формування культури власного здоров'я педагога, його особистий приклад, спосіб життя визначають відповідний виховний вплив і на вихованців.

Досліджуючи прояви професійного стресу педагогів, слід відмітити, що вони численні й різноманітні. Як правило вони пов'язані з навчанням,

вихованням, перевихованням, побутовою невлаштованістю, психологічним тиском, як з боку адміністрації, вихованців, так і з боку батьків, внутрішньоособистісні суперечності вчителя, відсутність об'єктивних критеріїв для оцінки результатів праці, неефективна система мотивування і стимулювання працівників, нестабільність робочого графіку, втрата здатності бачити позитивні наслідки своєї праці тощо.

Водночас серед проявів професійного стресу педагога виокремлюють загальне нездужання, депресію, хронічну втому, втрату сну, які можуть призвести до “емоційного вигорання” особистості фахівця – особливого фізичного, емоційного та розумового виснаження вчителя. Вищеописані прояви не тільки погіршують загальний стан здоров'я педагога і його професіоналізм, а й значною мірою знижують ефективність педагогічної діяльності, виступаючи не найкращим прикладом для наслідування поведінки свого наставника [2].

Дослідження показало, чим більший педагогічний стаж, тим більша вірогідність розвитку “вигорання” педагогів. На розвиток синдрому емоційного вигорання впливають як особистісні якості педагога, так і організаційні фактори, але вплив перших переважає.

Сьогодні існує чимало способів подолання професійного стресу педагога, до яких належать соціальна, психологічна підтримка, різноманітні тренінги, майстер-класи, психотехнічні ігри та вправи, зустрічі, групова дискусія, вправи для відпрацювання умінь та навичок, моделювання проблем тощо.

Основні рекомендації щодо профілактики педагогічного вигорання, формування стресостійкості:

1. турбота про себе, прагнення до гармонії, здорового способу життя, розвиток вміння відволікатися від емоцій під час роботи;
2. правильна організація робочого процесу, робочого місця та місця відпочинку;
3. боротьба зі своїми негативними думками, судженнями, прагнення знаходити зміст у всіх подіях, позитивне мислення;

4. хоча б раз на тиждень, упродовж одного дня слід робити тільки те, що хочеться;

5. навчитися позбавлятися від тривожних думок або проблем шляхом аналізу та розставляти пріоритети;

6. здатність відмовлятися від непотрібних речей, гонитва за якими і призводить до синдрому емоційного вигорання.

7. створення або належність до груп, в яких ви будете підвищувати вашу професійну компетентність.

Висновки. Отже, стресостійкість лежить в основі успішної педагогічної діяльності і є інтегральною якістю педагога як індивіда, особистості, суб'єкта діяльності та індивідуальності. Стресостійкість необхідна для ефективного здійснення будь-якого компонента педагогічної діяльності, і навпаки, оволодіння педагогом спеціальними вміннями, зумовленими специфікою педагогічної діяльності, підвищує рівень його стресостійкості. Належний рівень стресостійкості як однієї з важливих якостей педагога дозволить йому зберегти психічне та фізичне здоров'я, запобігти “емоційному вигорянню”, що підвищить результативність і якість виконання професійної роботи.

Використані джерела:

1. Ильин Е.П. Психология для педагогов / Е.П. Ильин. – М.: Флинта, 2012. – С. 273-335.

2. Корольчук М.С. Психофізіологічні засади дослідження стресостійкості особистості. *Електронний ресурс*. http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchdpu/psy/2011_94/Korol1.pdf (дата звернення 04.08.2021)