

об'єкт і оцінювались по інтегральному показнику збалансованості збуджуючих і гальмівних процесів. В основній групі показник РРО становив $432 \pm 16,2$ а в контрольній $309 \pm 8,6$ при $p < 0,001$.

Таким чином, результати психологічних та психофізіологічних особливостей осіб з психосоматичними розладами на основі яких можна зробити висновки про наявні психологічні та психофізіологічні відмінності основної і контрольної груп.

ВИСНОВКИ

Наведено теоретичне узагальнення та вирішення проблеми розробки психофізіологічних основ попередження психосоматичних розладів. Реалізація проблеми пропонується на засадах системного підходу а тому дозволяє встановити характер структурно-функціональних взаємозв'язків психофізіологічних, та соціально-психологічних передумов виникнення психосоматичних розладів.

Результати дослідження основної групи, що перебувала на стаціонарному лікуванні у відділенні з невротичними і психосоматичними розладами та контрольної групи зі студентів дозволили встановити особливості перебігу, рівні вияву психосоматичних недомоган за психофізіологічними показниками, показниками співвідношення індивідуально-психологічних особливостей та соціально-психологічних факторів в розвитку розладів та виокремити групи ризику до психосоматичних розладів.

Література

1. Абаков В.А., Бабин С.М., Исурина Г.А., Карвасарский Б.Д. и др. Применение Гессенского опросника соматиче-

- ских жалоб в клинике пограничных нервно-психических и психосоматических расстройств. Методическое пособие. - СПб, 1993.
2. Анохин П.К. Избранные труды / П.К. Анохин. - М.: Наука, 1978. - 400с.
3. Бурлачук А.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психодиагностике - СПб.: Питер, 2001.- 528с.: ил. - (Серия «Мастера психологии»). Парценьяк С.А. Стресс. Вегетозы. Психосоматика. - СПб.: А.К.В., 2002. - 387 с.
4. Макаренко М.В. Методика проведения обстежень та оцінки індивідуальних нейродинамічних властивостей вищої нервової діяльності людини // Фізіол. журн. - 1999. - Т.45, №4.
5. Сидоров П.И. Психосоматическая медицина: Руководство для врачей / П.И. Сидоров, А.Г.Соловьев, И.А.Новикова; Под ред. акад. РАМН П.И.Сидорова. - М.: МЕДпресс-информ, 2006. - 568 с. : ил.
6. Симонов П.В. Мозговые механизмы эмоций // Журн. высшей нервной деятельности. - 1997. - Т. 47. - Вып. 2.
7. Симаненков В. И. Тупики и перспективы психосоматической и адаптационной медицины В. И. Симаненков. - СПб. : СПбМАПО, 2003.
8. Харченко Д.М. Адаптація Гісенівського запитальника соматичних скарг//Проблеми загальної та педагогічної психології Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. Т. VIII, част.8.—К., 2006-384 с.
9. Циркин В.И., Трухина СИ. Физиологические основы психической деятельности и поведения человека. — М.: Мед. книга, Н.Новгород.: Изд-во НГМА, 2001.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ (НА ПРИКЛАДІ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ)

Харченко Вікторія Євгенівна

Луганський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
Асистент кафедри педагогіки і психології, магістр, м.Луганськ,
Україна

У статті визначено поняття стресу у сучасній науково-психологічній літературі. Визначено основні характеристики стресостійкості особистості. Розглянуто причини виникнення стресів у педагогічній діяльності. Наведено результати емпіричного дослідження стресостійкості особистості у педагогічній діяльності. Надано практичні рекомендації щодо підвищення рівню стресостійкості вчителя. Джерел -12

Ключові слова: стрес, адаптаційний синдром, психічна стійкість особистості, ситуативна та особистісна тривожність, психічні стани, депресивні стани, стресостійкість особистості.

Актуальність дослідження. Соціально-економічні та політичні зміни в нашій державі викликали суттєві зміни всієї системи освіти. Нові висоти соціального прогресу потребують педагога, здатного до швидких соціальних і психологічних перебудов, з високим рівнем академізму та професіоналізму, високою активністю та конкурентоспроможністю, здатністю сприймати педагогічні новачки та впроваджувати їх у життя. Натомість, темпи переходу сучасної школи на новий якісний рівень не відповідають сучасним вимогам. Однією з причин цього є недостатня професійна компетентність значної частини вчительства.

Працю вчителя вирізняють такі особливості, як складність, динамічність, багатоаспектність, поліфункціона-

льність та творча спрямованість (О.А. Абдулліна, В.А. Семіченко). Педагогічній діяльності притаманні високі емоційні навантаження, регулярна перевтома, постійні стресові ситуації (Т.В. Кружева, О.М.Кокун, І.В. Болотнікова, Г.П. Дзвоник, Ж.А. Ламбуцька, Т.А. Савченко, Т.М. Ткачук, Т.В. Завадська В.В.) Її відносять до найбільш емоційно напружених видів праці. Наслідком підвищеної стресогенності педагогічної діяльності є те, що у багатьох вчителів наявна підвищена тривожність, фрустрованість, дратівливість, втома, часті головні болі, безсоння, «синдром емоційного вигорання». Значна частина вчителів страждає хворобами стресу - соматичними та нервово-психічними розладами. У третини вчителів показник міри соціальної адаптації нижчий, ніж у

хворих на неврози (Л.С. Скрипко, О.М. Кокун). Недостатнє вивчення питання стресостійкості вчителів шкіл обумовляє актуальність досліджень у цьому напрямку.

У науковій літературі проблема проявів стресу, розвиток стресу та формування стресостійкості особистості висвітлюється у працях таких зарубіжних учених, як Вільямс К., Геллагорн Є., Кеннон Дж., Орбелі Л.А., Лазарус Р., Сельє Г., та вітчизняних авторів: Вейна А.М., Верещігіна-Яценко К., Генсона М., Горізонтова П.Д., Марковець О., Маклакова А.Г., Каплі М., Кононенко О., Немова Р.С., Павлова І.П., Сімонова П.В., Суворова В.В., Судакова К.В. та ін.

Виходячи з актуальності дослідження, **об'єктом** виступає стресостійкість особистості.

Предмет дослідження – соціально-психологічні особливості розвитку стресостійкості особистості.

Мета дослідження: виявити соціально-психологічні особливості розвитку стресостійкості особистості вчителя

Виходячи з визначеної мети, у дослідженні були поставлені наступні **завдання:**

Визначити поняття «стрес» та «стресостійкість» у сучасній науково-психологічній літературі.

Виявити основні ознаки стресу та стресостійкості особистості.

Емпірично дослідити основні соціально-психологічні особливості розвитку стресостійкості особистості у педагогічній діяльності.

Надати практичні рекомендації щодо підвищення рівня стресостійкості особистості у педагогічній діяльності

Теоретично-методологічними засадами дослідження **виступають фундаментальні положення вітчизняної і зарубіжної психології, головними з яких є наступні:**

- уявлення про механізми адаптації організму до збуджуючих факторів (У Кеннон, І.П.Павлов, Л.А. Орбелі, Є.Геллагорн);
- вивчення феноменів порушення мисленевих процесів при стресах (В.Л.Марішук, В.І. Євдокімов);
- вивчення емоційно-вегетативних криз (Т.А. Нелюбова);
- виявлення закономірності залежності характеру працездатності від рівня емоційної активності (Р.Йеркс, Дж. Додсон).

Методи дослідження. У процесі дослідження були використані теоретичні методи: аналіз та узагальнення сучасної літератури з даної проблеми та емпіричні методи: спостереження, анкетування, тестування, констатуючий експеримент (Методика на виявлення ситуативної тривожності Спілберга, Методика виявлення особистісної тривожності Спілберга, Методика диференційної діагностики депресивних станів Зунге, Методика на виявлення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге, Методика діагностики самооцінки психічних станів Г.Айзенка).

Практична значущість отриманих результатів дослідження полягає у виявленні соціально-психологічних особливостей розвитку стресостійкості вчителів.

Основний зміст. В останні десятиліття стрес є актуальним предметом досліджень різних галузей науки:

біології, медицини, психології і соціології. Первинну концепцію стресу було запропонованою Гансом Сельє. Вона була революційною для науки середини ХХ століття. До появи робіт цього автора вважалося, що реакція організму на холод і тепло, рух і тривале знерухомлення діаметрально протилежні, проте Г. Сельє вдалося довести, що у всіх цих випадках кора надниркових виділяє одні й ті ж «антистресові» гормони, що допомагають організму адаптуватися до будь-якого стресора [11, 15].

Феномен неспецифічної реакції організму у відповідь на різноманітні ушкоджувальні дії він назвав адаптаційним синдромом, або стресом.

Проте частіше під стресом розуміють реакції організму саме на негативні дії зовнішнього середовища, що знаходять своє віддзеркалення у визначеннях, які дають цьому феномену різні дослідники.

Так, на думку В. І. Суворової, стрес - це «функціональний стан організму, що виникає в результаті зовнішньої негативної дії на його психічні функції, нервові процеси або діяльність периферичних органів». Близьким по змісту є й визначення П. Д. Горізонтова, який розглядав стрес як «загальну адаптивну реакцію організму, що розвивається у відповідь на загрозу порушення гомеостазу». В одному з підручників курсу «Вищої нервової діяльності» стрес визначається як «напруга, яка виникає при появі загрозливих або несприятливих чинників в життєвій ситуації». П. В. Симонов вважає, що «негативні емоції виникають в ситуаціях прагматичної невизначеності, дефіциту інформації, необхідної для організації дій». На важливу роль чинника невизначеності у виникненні й розвитку психічних стресових реакцій указується як вітчизняними, так і зарубіжними дослідниками [6, 7].

У інших працях було розкрито значення умов, що сприяють розвитку стресу (імобілізація, дефіцит часу, порушення біологічних ритмів, зміни умов життя і зміцнення динамічного стереотипу).

Р Лазарус і Р. Ланьєр у своїх працях визначали стрес як реакцію людини на особливості взаємодії між особистістю і навколишнім світом. Пізніше це визначення було уточнене: психологічний стрес став інтерпретуватися не тільки як реакція, але як процес, у якому вимоги середовища розглядаються особистістю, виходячи з її ресурсів і вірогідності вирішення виникаючої проблемної ситуації, що визначає індивідуальні відмінності в реакції на стресову ситуацію [2].

Отже, стрес — дуже розповсюджене явище в сучасному світі й не слід нехтувати його шкідливим впливом на загальний стан здоров'я людини. Стрес краще уникати та попереджати його. Основою виникнення стресу в сучасних умовах життя є синдром розумово-емоційного напруження. Короткочасні емоції переважно не є шкідливими, лише тривалі впливи мають суттєве значення для виникнення нервового напруження. Фактори, що викликають стрес, називаються стресорами. На жаль, у професії вчителя таких вистачає [9].

Беззаперечно, професія вчителя вимагає значного інтелектуального напруження з метою кращого викладання освітнього матеріалу, яке, у свою чергу, може спричинити стресову ситуацію. Щодня, використовуюто-

чи свій розумовий та інтелектуальний потенціал, учитель повинен вміти працювати з цілим класом учнів, зацікавити їх слухати, навчатись і засвоювати корисну інформацію [12].

У школі багато чинників можуть викликати стрес учителя — це неповага учнів до вчителя, гомін і неслухняність, зірвані уроки, невивчений матеріал, відсутність дисципліни на уроці, іноді навіть хуліганські витівки, постійні зміни в освітньому процесі, відсутність належного законодавчого регулювання діяльності вчителя, незрозумілі вказівки керівництва закладу та багато-багато іншого. А якщо до цього додати рівень оплати праці вчителя, можливі домашні проблеми та й незадовільний рівень життя у країні, то взагалі складеться велика вірогідність отримати стрес...

При постійному виникненні стресових ситуацій формується синдром розумово-емоційного (нервового) перенапруження, який може перейти у хворобу, а вже негативним психологічним впливом можна завдати багатьох фізичних вад.

Серед основних хвороб, які пов'язують зі стресом, є атеросклероз (розлад серцево-судинної системи), гіпертонія (тривале підвищення артеріального тиску) та різноманітні захворювання шлунково-кишкового тракту. Для того, щоб уникнути негативних наслідків стресу, слід розвивати стресостійкість, усвідомити можливі ситуації виникнення стресу та їх усунення [8].

Людина постійно переборює які-небудь труднощі, однак далеко не всі вони впливають на психіку. Не будь-яка особистісна проблема, внутрішньоособистісний або міжособистісний конфлікт, відчуття кризи неминуче приводять до стресу. Зберігати рівний настрій і внутрішню гармонію дозволяє психологічна стійкість особистості. Вона більш висока при позитивному образі Я, при відповідності особистісних домагань і досягнень; при збереженні сенсу життя й віри в досяжність поставлених цілей, при свідомій діяльності й поведінці; гарному фізичному здоров'ю, фізичній витривалості. Підтримують психологічну стійкість також заняття улюбленою справою, вдача, економія грошей, відпочинок, симпатія співробітників. Особливо важливе доброзичливе спілкування з людьми, яких ми любимо й котрим довіряємо [4].

Психологічну стійкість підтримують внутрішні (особистісні) ресурси й зовнішні (міжособистісна, соціальна підтримка).

Внутрішні ресурси:

Погодженість реального і бажаного образу Я особистості, самоповага. Оцінка цієї відповідності впливає з порівняння подань про себе «такому, який я є насправді» (Я - реальне) і - «яким я хотів би бути» (Я - бажане).

Відповідність досягнень домаганням.

Відчуття сенсу життя, свідомо діяльність й поведіння; віра в досяжність поставлених цілей.

Упевненість у тім, що все, що відбувається з тобою, є наслідком твоїх зусиль і вчинків.

Екстравертованість - особистісна властивість, що характеризується спрямованістю інтересів і енергії на навколишній світ. Екстравертам властива товариськість, ініціативність, гнучкість соціального поведіння. Протилежні якості характерні для інтровертів.

Гарне фізичне здоров'я, витривалість.

Уміння використовувати ефективні способи подолання стресу [8].

Основними зовнішніми ресурсами є міжособистісна й соціальна підтримка — емоційна підтримка близьких, друзів, співробітників, їх конкретна допомога у справах і т.д. Це дає можливість людині здійснювати емоційне розкриття, переживати почуття згуртованості. Важливо також збереження або бажана зміна статусу - сімейного, посадового, соціального [9].

До індивідуальних особливостей, що призводять до зниження стресостійкості, відносяться: підвищена тривожність; гнівливість, ворожість, агресія, спрямована на себе; емоційна збудливість, нестабільність; песимістичне відношення до життєвої ситуації; замкнутість, закритість.

Знижують психологічну стійкість: утруднення самореалізації, сприйняття себе невдахою; внутрішньоособистісні конфлікти; тілесні розлади [5].

Результати емпіричного дослідження та їх обговорення. Відповідно до поставлених задач дослідження, вибіркою з'явилися група вчителів в одній із загальноосвітніх шкіл м.Луганська у кількості 68 осіб. Усі вчителі жінки. Вік учителів розподілився від 26 до 45 років. У дослідженні брали участь і ті, хто проробив у системі освіти ще досить мало (3-4 роки), та досить багато (більше 22 років).

Виразеність депресивних станів було проаналізовано за методикою диференціальної діагностики депресивних станів Зунге. Результати аналізу показали, що більшість досліджуваних почувають себе достатньо впевнено, знаходяться у досить рівному емоційному стані. Так, відсутність депресії була виявлена у 75% досліджуваних учителів, а от 25% досліджуваним притаманна легка форма депресії ситуативного генезу. Присутність легкої депресії було виявлено саме у тих учителів, які проробили в системі освіти більше 16 років.

Результати аналізу вираженості депресивних станів показали, що більшість випробовуваних відчувають позитивний емоційний фон. Лише 25% випробовуваних відчувають тяжкі емоції та переживання – пригніченість, тугу, відчай. Саме цим випробовуваним притаманні думки про власну відповідальність за неприємні тяжкі події, які сталися або в їх житті, або в житті їх близьких, відчуття провини за минуле та відчуття безпорадності перед життєвими труднощами. Для цих учителів характерна бистра втомлюваність, що дуже часто призводить до різкого падіння продуктивності.

Результати аналізу діагностики самооцінки психічних станів за Г.Айзенком показали, що у 40 % випробовуваних превалює середній рівень тривожності, а от показники низького та високого рівнів тривожності було виявлено у 60% випробовуваних. Якщо розглядати тривожність як психофізіологічну властивість, яка схожа на локатор і завжди носить застережливий характер, сигналізуючи про небезпеку, то можна сказати, що у 30% випробовуваних в основі високого рівня тривожності лежить слабкість «Я», що виявляється в протистоянні з тиснучим на людину впливом середовища, життєвими обставинами, мораллю соціуму. Чим ближче особистість до урівноваженої норми, а таких випробовуваних

також було виявлено 30%, тим помірніше ця властивість, що грає в даному випадку роль регулятора нормального балансу між людиною і її оточенням.

За шкалою фрустрації також було виявлено, що саме середній рівень цього показника було виражено у більшості випробовуваних – 55%, низький рівень фрустрації було виявлено у 20% випробовуваних, а високий показник фрустрації - у 25% опитуваних. За аналізом результатів за цією шкалою можна вважати, що саме 25% випробовуваних відчувають незадоволення, яке обумовлене неможливістю задоволення деяких потреб. Це відчуття виникає у цих випробовуваних при наявності реальних або марних неподоланих перешкод на шляху досягнення цілей. Саме ці випробовувані доволі часто відчувають тривоги. Дратівливість, відчай, почуття провини. Так як високі показники за шкалою фрустрації свідчать про наявність психологічного стресу, то можна вважати що 25% випробовуваних знаходяться саме у цьому стані.

За шкалою агресивності було виявлено ту ж саму тенденцію. Більшість випробовуваних (60%) мають середні показники. Практично відсутність агресивних проявів продемонстрували лише 5% випробовуваних, а от 35% - мають високий рівень агресивності. Саме ці опитувані реагують на стани фізичного та психологічного дискомфорту, стреси, фрустрації, доволі часто вони можуть використовувати агресію як засіб досягнення доволі значущої мети, а саме тому разі підвищення власного статусу за рахунок самоствердження.

За шкалою ригідності 70% випробовуваних мають середні показники, 25% мають низький рівень ригідності, а от високий рівень за цією шкалою було виявлено лише у 5% випробовуваних. Можна вважати, що більшість випробовуваних здатні змінювати свої програми діяльності в умовах, що потребують перебудови відповідно до нових ситуаційних вимог.

Отримані результати дозволили провести аналіз і за віковим аспектом. Наочно отримані результати аналізу наведено у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Аналіз результатів за методикою САН за віковим аспектом

Рівні шкал	Вік випробовуваних			
	26-30 років	31-35 років	36-40 років	41-45 років
Тривожність				
Низький рівень	15%	5%		10%
Середній рівень	20%		20%	
Високий рівень	10%	5%	10%	5%
Фрустрація				
Низький рівень		5%	10%	5%
Середній рівень	25%	10%	20%	
Високий рівень	10%	5%		10%
Агресивність				
Низький рівень		5%		
Середній рівень	25%	10%	15%	10%
Високий рівень	10%	5%	15%	5%
Ригідність				
Низький рівень	10%	5%	5%	5%
Середній рівень	25%	15%	20%	10%
Високий рівень			5%	

За результатами таблиці 1.1. можна бачити, що високий рівень тривожності більш виражений у всіх вікових групах. Фрустрація спостерігається практично у всіх вікових групах, та саме цих показників значно більше за інших. Лише у однієї вікової групи високий рівень фрустрації відсутній зовсім, це група 36-40 літніх випробовуваних. Навпаки, показники за шкалою агресії свідчать, що ці почуття випробовують всі респонденти незалежно від віку. А от за шкалою ригідності лише 5% групи 36-40 літніх мають високий показник. Результати аналізу за віковим аспектом не виявили ніякої закономірності у проявах психічних станів. Практично у всіх вікових групах зустрічаються різні рівні психічних станів, хоча агресивність практично не має низького рівня, тобто більшість випробовуваних дуже часто відчуває агресивні почуття незалежно від віку, а от ригідність, навпаки, практично не має високого рівня, тобто більшість випробовуваних здатні бути доволі пластичними при вирішенні питань будь-якого роду.

Отримані результати також дозволяють проаналізувати ще один параметр – залежність прояву психічних станів від стажу роботи у системі освіти. Наочно результати цього аналізу зведено у таблицю 1.2.

З результатів таблиці 1.2. можна бачити, що лише єдина шкала ригідності не залежить від стажу роботи в системі освіти. За шкалою тривожності високий рівень було виявлено у 3 групах, так у групі 1-5 років високий рівень тривожності випробовують 10% респондентів, у групі 11-15 років – 5% респондентів, а у групі 16-21 рік більше респондентів з високим рівнем тривожності – 15%. Високого рівня тривожності не було виявлено лише у тих респондентів, хто проробив у системі освіти від 6-10 та більше 22 років. Високі показники за шкалою фрустрації свідчать, що високі показники притаманні більше тим, хто проробив у системі освіти більше 11 років. За шкалою агресивності була виявлена практично така ж залежність, тобто, чим довше людина працювала у системі освіти, тим частіше вона використовувала агресивні форми поведінки. Високий рівень фрустрації було

виявлено лише в одній групі та в одного респондента, він проробив у школі 17 років.

Таблиця 1.2

Аналіз результатів проявів психічних станів у залежності від стажу роботи в системі освіти

Рівні шкал	Стаж роботи у системі освіти				
	1-5 років	6-10 років	11-15 років	16-21 років	Більш 22 років
Тривожність					
Низький рівень	5%	10%	5%	5%	5%
Середній рівень	5%	5%	10%	15%	5%
Високий рівень	10%		5%	15%	
Фрустрація					
Низький рівень		10%	10%		
Середній рівень	20%	5%	5%	20%	5%
Високий рівень			5%	15%	5%
Агресивність					
Низький рівень				5%	
Середній рівень	20%		20%	15%	5%
Високий рівень		15%		15%	5%
Ригідність					
Низький рівень		10%	5%	5%	5%
Середній рівень	20%	5%	15%	25%	5%
Високий рівень				5%	

Аналіз психічних станів показав, що більшість випробовуваних почуває себе доволі комфортно та здатна керувати своїми емоціями, якщо того потребує ситуація. Десять приблизно 24% випробовуваних отримали високі показники практично за всіма шкалами, що свідчить про наявність у них психологічного стресу. Аналіз за віковим аспектом виявив, що залежність прояву емоційних станів від віку особистості відсутня. А от результати аналізу за параметром стажу роботи у системі освіти виявили, що чим довше людина працює у системі освіти, тим більшим стає рівень агресивності, фрустрації та тривожності. Дуже добрий показник було виявлено за шкалою ригідності, тобто всі випробовувані, незалежно від віку та стажу роботи, здатні бути ефективними у будь-яких ситуаціях та дуже скоро переорієнтуватися, якщо цього потребують обставини.

Аналіз результатів за методикою на визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге виявив, що рівно 50% випробовуваних мають дуже низький рівень стресостійкості, лише 25% (5 осіб) випробовуваних здатні адекватно переносити неприємні події у житті, та ще 25% випробовуваних мають пороговий рівень стресостійкості. У ході аналізу також було виявлено, що саме у випробовуваних з низьким рівнем стресостійкості спостерігалася наявність депресії ситуативного генезу. Таких випробовуваних було виявлено 5%, крім вираженого низького рівня стресостійкості, саме у цих випробовуваних було виявлено дуже високі показники тривожності, агресії, фрустрації. Єдина вікова група, у якій не було виявлено ні високого, ні середнього рівнів стресостійкості, це група у віці 41-45 років. На 36-40 років приходиться самий високий показник низького рівня стресостійкості, цей показник було виявлено у 20% респондентів. Група у віці 31-35 років виявилася доволі нейтральною до стресорів, а саме це лише 5% випробовуваних. У групі 26-30 років також цікавий факт, практично відсутній середній показник стресостійкості, 15% випробову-

ваних мають високий рівень стресостійкості та 15% мають дуже низький рівень стресостійкості. Отримані результати дозволяють сказати, що саме у цій вибірці було виявлено два піки дії стресових факторів, це вік 26-30 років та 41-45 років. Можна вважати, що група 26-30 років потрапила саме на пік у зв'язку з тим, що частіше саме в цьому віці людина починає працювати та переживати процес адаптації до зміни роду діяльності. А от група 41-45 років сюди потрапила саме за показником свого віку. Так, чим довше живе людина, тим більше з нею трапляється як позитивних, так і негативних подій. За результатами аналізу видно, що найбільш низькі показники рівня стресостійкості виражено у 25% випробовуваних, які проробили у системі освіти від 16 до 21 року.

Аналізу рівня стресостійкості виявив, що більшість випробовуваних не мають заходів для захисту від стресорів, при цьому, з віком кількість цих факторів помірно зростає, а рівень стресостійкості постійно зменшується.

Заключним етапом проведення дослідження рівня стресостійкості було проведення методик на виявлення рівня тривожності (особистісної та ситуативної) за методикою Спілберга. Як правило, показники особистісної і ситуативної тривожності корелюють між собою: у людей з високими показниками особистісної тривожності ситуативна тривожність в аналогічних умовах виявляється більшою мірою. Особливо виражений такий взаємозв'язок в ситуаціях, загрозливих самооцінці особистості, коли ставиться під сумнів самоповага або авторитет індивіда. Високий рівень тривожності, обумовленої очікуванням можливої невдачі, може розглядатися як пристосовний механізм, що підвищує відповідальність індивідуума перед суспільними вимогами і установками. Це підкреслює соціальну природу феномена «тривожність», тоді як страх більшою мірою спирається на біологічні чинники. Численні спостереження показують, що під впливом загрозливих обставин (біль, стрес, загроза соці-

альному статусу та ін.) відмінності між людьми з високою та низькою тривожністю виявляються різкіше.

Результати аналізу показали, що низький рівень особистісної тривожності був присутній у 5% випробовуваних, найбільш вираженим виявився середній рівень особистісної тривожності – 70% випробовуваних, високий рівень особистісної тривожності було виявлено у 25% респондентів. Це свідчить, що саме 25% випробовуваних мають високу схильність відчувати тривогу із-за реальної або уявної небезпеки. Низький рівень ситуативної тривожності було виявлено у 20% респондентів, середній рівень був найбільше виражений. Він виявився у 50% респондентів, високий рівень ситуативної тривожності (як і особистісної) було виявлено у 25% респондентів, також було виявлено й надвисокий рівень ситуативної тривожності у 5% респондентів.

Також проведено аналіз рівнів тривожності за параметром стажу роботи у системі освіти. Аналіз результатів виявив, що як низький так і середній рівні особистісної тривожності присутні у всіх випробовуваних незалежно від стажу роботи у системі освіти. Високі показники рівня особистісної тривожності виражено у 10% випробовуваних, які тільки починають працювати в системі освіти. Найбільш виражений високий рівень особистісної тривожності було виявлено у 25% респондентів, стаж роботи яких у системі освіти склав 16-21 рік. Практично аналогічна тенденція була виявлена і за показниками ситуативної тривожності. Високий рівень ситуативної тривожності було виявлено у 20% респондентів, стаж роботи в системі освіти яких склав 16-21 рік.

Таким чином, особистісна та ситуативна тривожність дуже тісно зв'язані між собою. Аналіз результатів виявив, що саме у тих респондентів, у яких спостерігається високий рівень особистісної тривожності, явно виражений і високий рівень ситуативної тривожності, тобто дослідження підтвердило кореляцію особистісної та ситуативної тривожності, виведену Спілбергом. Також було виявлено, що з ростом віку випробовуваних та стажу роботи у системі освіти збільшується особистісна та ситуативна тривожність.

Шляхи розвитку стресостійкості вчителів. Формування стресостійкості педагога допоможе йому подолати негативні наслідки стресових ситуацій, уберегти себе від дезінтеграції та різноманітних розладів, створити основу для внутрішньої гармонії, високої працездатності, визначити успішність своєї професійної діяльності і, головне, зберегти власне здоров'я [12].

Підвищити стресостійкість, зберегти позитивний психологічний стан і зміцнити власне здоров'я можливо за допомогою релаксації (аутотренінг, медитація, сміхотерапія, кольоротерапія, ароматерапія, йога, творчі спроби самовираження), рекреації (фізкультура, дихальні вправи); катарсису (спілкування з близькими, домашніми тваринами, захоплення мистецтвом). Це три основні шляхи до психічного, фізичного та духовного здоров'я особистості.

Сучасна наука також пропонує ряд методів підвищення стресостійкості: соціально-психологічний ресурс (позитивне соціальне оточення); психологічна освіченість і психологічна культура особистості; особистісні

ресурси (активна мотивація подолання стресу, сила Я-концепції, самоповага, емоційно-вольові якості, позитивність і раціональність мислення, стан здоров'я та ставлення до нього як до самоцінності тощо); інформаційні та інструментальні ресурси (здатність контролювати ситуацію, здатність до адаптації, інтерактивні техніки змінювання себе та навколишньої ситуації тощо); матеріальні ресурси (стабільність оплати праці, рівень матеріального доходу, безпека життя); характер і способи подолання стрес-ситуацій [10].

Висновки

1. Феномен неспецифічної реакції організму у відповідь на різноманітні ушкоджувальні дії було названо адаптаційним синдромом, або стресом.

2. Такі емоційні явища, як страх, тривожність, фрустрація, психологічний дискомфорт і напруженість можуть розглядатися як психологічне віддзеркалення стресу, оскільки супроводжуються всіма проявами стресової реакції: від дезорганізації поведінки до адаптаційного синдрому. Найближчими емоційними станами, близькими до стресу, є стомованість, перевантаження та стан емоційної напруги.

3. Аналіз результатів емпіричного дослідження стресостійкості особистості у педагогічній діяльності з'ясував, що у більшості випробовуваних - позитивний емоційний фон. Лише у 25% вчителів спостерігаються тяжкі емоції та переживання - пригніченість, туга, відчай. Більшість учителів почувають себе доволі комфортно та здатні керувати своїми емоціями, якщо того потребує ситуація. Практично 50% учителів не мають захисту від стресорів, при цьому, з віком кількість цих факторів помірно зростає, а рівень стресостійкості постійно зменшується. Також було виявлено, що з ростом віку випробовуваних та стажу роботи у системі освіти збільшується особистісна та ситуативна тривожність.

4. Здоров'я може бути збережене та зміцнене тільки завдяки наполегливій праці над собою, звичкою до самодисципліни та самообмежень. Корисно побудувати власну програму збереження професійного здоров'я та захисту від професійного стресу.

Література

1. Бодров В. А. Когнитивные процессы и психологический стресс // Психологический журнал.- 1996.- Т. 17. -№ 4.-С. 64-74.
2. Гиссен А.Д.- Время стрессов. - М.: ФінС, 1990.- 192с.
3. Говмлинг С, Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. - СПб.: Питер, 2002.- 240с.
4. Горелова Е. С. Мотивация достижений и адаптация к психическому стрессу //Роль эмоционального стресса в генезе нервно-психических заболеваний.-М.: Знание, 1977.-156с.
5. Дубовик С.Г., Щербак О.Г. Антистрессовая подготовка персонала // Психологичні проблеми адаптації особистості до змінюваних умов життєдіяльності: Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції, Дніпропетровськ, 13-14 листопада 2008 р. – Дніпропетровськ, Друкарня ДНУ, 2008. – С.106-107.
6. Калувев А. В. Проблемы изучения стрессорного поведения. – К.:Изд-во АПН, 1999.-148с.
7. Китаев-Смык А.А. Психология стресса. - М.: Наука, 1983. - 368с.

8. Ли Канг Хи. Социально-психологические технологии формирования стрессоустойчивости человека. // Автореф. дис. ... канд. психол. н. (19.00.05) / Московский государственный социальный университет, Москва. – 2005. – С.9
9. Марищук В. А., Евдокимов В. И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса.- СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2001.-547с.
10. Сандомирский М.Е. Как справиться со стрессом? - Воронеж: МО-ДЭК, 2000. -176с.
11. Селье Г. Стресс без дистресса. -М.: МНПП «РЭМАР», 1992.-264с.
12. Чельник К. Стрессостійкість учителя // Відкритий урок: розробки, технології, досвід. – 2008. – №2. – С.10-12.

РОЛЬ ПСИХОЛОГО-СОЦИАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В СОЗДАНИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ ШКОЛЫ

Хохлова Яна Вадимовна

Государственное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 1323 г. Москвы, заместитель директора по экспериментальной деятельности, педагог-психолог, г. Москва, Россия

В статье рассматривается роль психолого-социальной службы образовательного учреждения в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья субъектов школьного образования. Проблема рассматривается широко, в рамках понятия «полусубъект». Предложен подход к понятию «здоровье» в контексте личностного и профессионального развития человека на основе концепции и технологии профессионального развития личности Л.М.Митиной.

В настоящее время высокий уровень образования зачастую означает и повышение нагрузки субъектов образовательного процесса. Учащиеся осваивают большое количество учебной информации, в том числе сверх школьной программы (поступление в вузы, подготовка к ЕГЭ). Повышаются требования и к квалификации педагогов – необходимо осваивать современные, постоянно развивающиеся технологии, гибко реагировать на меняющуюся социальную ситуацию и социальный заказ. В этой связи актуальным становится сохранение здоровья учащихся, педагогов.

Обучение в условиях здоровьесберегающей педагогики включает в себя, с одной стороны, передачу знаний, умений и навыков, которые способствуют формированию представлений о здоровьесбережении и научат отличать здоровый образ жизни от нездорового. Здоровье – многогранное понятие. В построении системы психолого-социального сопровождения важен комплексный, многоаспектный подход к сохранению и укреплению здоровья.

Говоря о сохранении здоровья у субъектов образовательного процесса, нельзя забывать, что это проблема междисциплинарная и требует скоординированной работы педагогов (в т.ч. логопедов, дефектологов, социальных педагогов), врачей, психологов. Многоаспектность понятия «здоровье» полноценно реализуется в случае, когда под условием сохранения здоровья понимается личностное и профессиональное развитие субъекта, постоянное повышение уровня его самосознания. Если человек стремится лучше себя понять, имеет больше информации о себе – у него больше шансов сознательно сохранять и укреплять своё здоровье.

Мы понимаем здоровье как способности организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механиз-

мы, обеспечивающие работоспособность, эффективность и развитие личности во всех условиях протекания деятельности (Митина Л.М., 2005).

Цель психолого-социального сопровождения – обеспечить эффективное взаимодействие всех субъектов образовательного процесса – запустить новые продуктивные механизмы личности, обеспечивающие процесс развития.

Особый акцент мы делаем на работе с системой «учитель-ученик-родитель-психолог».

Основные задачи психолого-социального сопровождения (в соответствии с принципами непрерывности и преемственности психологического сопровождения: от дошкольного образования до выпуска):

- индивидуализация обучения, обеспечение необходимых условий для эффективного обучения, недопущение перегрузки учащихся;
- использование здоровьесберегающих технологий обучения;
- создание комфортной психологической среды;
- привлечение максимального количества учащихся к занятиям в спортивных секциях (роль социального педагога в организации досуга «неблагополучных» детей),
- интеграция в образовательную среду детей с ограничениями здоровья;
- пропаганда здорового образа жизни, воспитание «культуры здоровья» (уроки здоровья на всех ступенях обучения, семинары для педагогов, родителей с участием специалистов-медиков, лекторий). В этом направлении начальная школа работает с паспортами здоровья.