

**Тетяна Малихіна,**  
кандидат психологічних наук, доцент  
кафедри психології Бердянського  
державного педагогічного університету

## **ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ**

Істотні перетворення, що відбулися в культурному, соціально-економічному і політичному житті держави, визначили появу нових цінностей в освіті. Високі сучасні вимоги, що пред'являються до якості професійної діяльності педагога, його компетентності, викликають так звані «шок змін», який супроводжується різними негативними психічними станами. Суб'єктивна переносимість негативних емоцій і почуттів викликаних цим процесом, відмінна у різних людей, і залежати від особистісних характеристик суб'єкта, його статусу, психологічної готовності до інновацій, а також від здатності до адаптації в умовах життєдіяльності, що змінюється.

У зв'язку з безперервним зростанням екстремальності усіх ланок життя людини, а також істотною зміною змісту та умов праці, проблема психологічного стресу в професійній діяльності набуває актуальності як в науковому та і в практичному аспектах: зростає кількість можливих проблемних ситуацій, підвищується професійна і особистісна значущість та відповідальність за результати і наслідки діяльності.

Праця вчителя має свої особливості, що призводять до професійної втоми та психофізичного перевантаження – це постійний самоконтроль і напруження уваги, наявність непередбачуваних неординарних ситуацій.

Професійна діяльність вчителя є однією з найбільш напружених, в психологічному плані, видів діяльності та відноситься до розряду стресогенних професій, що вимагають від особистості великих резервів самовладання і саморегуляції та висуває підвищені вимоги до наявності у вчителів такої інтегральної комплексної характеристики як стресостійкість.

У зв'язку з усе зростаючим стресогенним характером педагогічної діяльності, що обумовлений руйнацією соціальних стереотипів, соціальним замовленням на виховання молодого покоління з урахуванням нових стратегій розвитку суспільства, зростаючою конкуренцією – інтерес до вивчення стресостійкості вчителів набуває особливої значущості.

Стресостійкість є однією з найважливіших особистісних якостей, які впливають на ефективність та надійність професійної діяльності людини. Б. Варданян визначає стресостійкість як «властивість особистості, що забезпечує гармонійне ставлення між усіма компонентами психічної діяльності в емоціогенній ситуації і яка тим самим сприяє успішному

виконанню діяльності» [3, с. 543].

Проблемі стресу і стресостійкості особистості присвячені роботи В. Абабкова, В. Бодрова, А. Вальдмана, М. Козловської, О. Медведєва, А. Віру, Н. Водоп'янової, Т. Кабаченко, Г. Косицького, В. Смирнова, Л. Китаєв-Смика, А. Криулина, А. Леонової, І. Малкіної-Пих, В. Марищука, К. Погодаєва, Ю. Щербатих та ін.

У вітчизняній та зарубіжній психологічній науці достатньо широко представлені праці, що висвітлюють психологічні особливості професійного стресу та емоційного вигорання вчителів (В. Агавелян, А. Баранов, В. Бойко, Т. Зайчикова, І. Золотаренко, Л. Карамушка, О. Марковець, С. Маслач, Л. Мітіна, В. Павленко, А. Реан, Є. Рогов, Н. Самоукіна, І. Сурніна; Т. Титаренко).

Вивчення стресостійкості педагогічних працівників залишається однією з найбільш актуальних науково-практичних проблем якою займалися такі видатні психологи, як: К. Абульханова-Славська, В. Бодров, А. Боковиков, П. Зільберман, В. Журавкова, В. Марищук, Л. Мітіна, Н. Подиміти та інші.

*Мета статті* – теоретичне та емпіричне дослідження рівня стресостійкості вчителів початкової школи.

Стресостійкість – індивідуальна здатність організму зберігати нормальну працездатність під час дії стресора. Роль стресостійкості у професійній діяльності вчителя безпосередньо пов'язана з структурами його внутрішнього світу (переконаннями, прагненнями, цінностями). Педагог, який володіє високою стресостійкістю, сприймає проблемні ситуації, що виникають у професійній діяльності, не як стресові, загрозливі, а як такі, що потребують вирішення.

Виникнення і переживання стресу залежить не стільки від об'єктивних, скільки від суб'єктивних чинників, від особливостей самої людини: оцінки нею ситуації, зіставлення своїх сил і здібностей з тим, що від неї вимагається.

Дж. Грінберг [1] визначає головну причину професійного напруження – невідповідність зусиль та винагороди. Відповідно до цього стрес – це наслідок значних зусиль і дуже низької винагороди за роботу. Тут на одному рівні стоїть висока завантаженість на роботі, а на іншому – низький зарібок, оцінка і статус на роботі.

До інших причин, що викликають стрес відносять: розбіжності темпів спілкування, невідповідність рівня сподівання реальним можливостям людини, страх зробити помилку, ситуація конкуренції, ситуація успіху, проблема заробляння грошей.

Стресори професійної діяльності, на думку Д. Фонтана [3], розподіляються на загальні і специфічні. До загальних стресорів він відніс: відсутність наукового підходу до організації сумісної діяльності (неритмічність або відсутність системи в роботі); недостатню кількість співробітників, що примушує інших працювати у виснажливому режимі;

порушення режиму робочого часу – понадурочна робота, зміна ритму діяльності, що призводить до накопичення втоми, знесилення організму, психологічного вигорання; низький службовий статус, низьку заробітну плату, недостатні перспективи кар'єрного зростання; заорганізованість і формалізм; невизначеність і непередбачуваність розвитку подій в організації.

До специфічних професійних стресорів науковець відніс наступні: нечіткі функціональні обов'язки, нереалістично високі домагання, ігнорування керівником думок підлеглого, особливості взаємодії з колегами. Також до них можна віднести позаслужбові стресори, викликані сімейними обставинами: поведінкою дітей, ревнощами, зрадою чоловіка або дружини, хворобою близьких родичів, фінансовими та побутовими проблемами тощо.

Виникненню професійних стресів у вчителів сприяють: високий рівень відповідальності за учнів; дисбаланс між інтелектуально-енергетичними затратами та морально-матеріальною винагородою; напруженість і конфлікти в професійному оточенні; недостатні умови для самовираження; одноманітність діяльності; відсутність позитивного оцінювання; відсутність перспектив у роботі; віддаленість результатів роботи.

Основною характеристикою педагогічної праці є інтенсивна взаємодія в системі «вчитель-учень». Особливо яскраво це проявляється в системі початкового шкільного навчання. Саме вчитель початкових класів в значній мірі наділений референтністю, владою і симпатією з боку учнів, а також має більше зворотного зв'язку «вчитель-учень» в зрівнянні з учителями-предметниками. Діяльність вчителя початкових класів має глибоку специфіку. Реалізація в початковій школі багатоваріативних освітніх практик вимагають від вчителів уміння вчити дітей способам добування знань, формувати навчальну діяльність і мислення школярів.

Довгий час у вітчизняній науці і практиці підготовка вчителя початкової школи до професійної діяльності розглядалися інакше, ніж вчителя-предметники. Характеризуючи початкову освіту, Д. Ельконін зазначав, що вона була побудована за принципом примітивно замкнутого на самому собі концентрі [4, с. 202]. Діти отримували елементарні знання і навички, які могли служити їм тільки на початку навчання, тому тривалий час вимоги до підготовки вчителів початкових класів були дещо знижені.

Сьогодні висуває нові вимоги до початкової ланки навчання, що оголило проблеми, які потрібно вирішувати вже зараз. Певна частка вчителів здебільшого неготові до викладання в початковій школі, що проявляється в недостатньому розумінні особистісно-спрямованих цілей освіти, нездатності вчителя до швидкого багатоаспектного аналізу освітніх ситуацій та адекватного проектування необхідних траєкторій розвитку дитини. Все це певним чином впливає на зниження опору

психічному стресу

С. Суботін стверджував, що стійкість до стресу є одним з найважливіших професійно значущих якостей вчителя, що впливає на формування особистості школяра. В своєму дослідженні він довів, що учні, які навчаються у стресостійких вчителів більш доброзичливі, відкриті, товариські, розслаблені, гарно опановують навчальну програму, а учні стресонестійких вчителів більш замкнуті, холодні, емоційно нестабільні, покірні, залежні, напружені, що важко засвоюють навчальний матеріал.

Аналіз представлених в літературі поглядів (Н. Кузьміна, А. Маркова Л. Мітіна, А. Реан, С. Суботін та інші) и дозволяє зробити висновок, що на стресостійкість вчителів впливають властивості їх нервової системи, властивості темпераменту, педагогічні здібності, система мотивів, характер і самооцінка педагога. Стресостійкість вчителя як суб'єкта діяльності проявляється у особливостях реалізації ним процесуальних і функціональних компонентів педагогічної діяльності. Особливості стресостійкості вчителя на думку А. Барано та С. Суботіна впливають на рівень професійної майстерності в педагогічній діяльності та позначається на особистісних особливостях учнів.

Експериментальне дослідження стресостійкості вчителів початкової школи, що проводилося на базі загальноосвітніх шкіл міста Бердянська та Бердянського району, вибірка склала 60 осіб. виявило наявність низької стресостійкості у 13,3% вчителів, середній рівень мають 60% та високий 26,7%. Вчителі з низькою стресостійкістю характеризуються більш високою тривожністю, більш схильні до фрустрації та мають низький рівень емоційної стійкості ніж вчителі з високим рівнем. Це як правило молоді вчителі та вчителі пенсійного віку. Вчителі, що мають стаж педагогічної діяльності близько двадцяти років є емоційно більш зрілими, краще пристосовуються до вимог професійної діяльності, менш підвладні коливанню настрою. Цікавим виявився той факт, що більше половини вчителів з середнім рівнем стресостійкості мають високий рівень емоційного вигорання, серед вчителів, які мають високий рівень стресостійкості осіб з високим рівнем емоційного вигорання виявилась одна третина, а у всіх вчителів з низьким рівнем стресостійкості поряд з високим рівнем емоційного вигорання було виявлено і високий рівень професійного вигорання. Це підтверджує наше припущення про вплив стресостійкості, як особистісної якості, на ефективність професійної діяльності вчителів та, на жаль, не залежно від свого рівня вона не зменшує можливості емоційного вигорання. Тому постає необхідність в цілеспрямованій роботі з цією особистісною якістю, ще на етапі вузівської підготовки.

Так, зміцненню операціонально-діяльнісних і особистісних ресурсів стресостійкості сприятимуть семінари-практикуми та ділові ігри, спрямовані на розвиток педагогічних умінь та інтелектуальної сфери педагога; соціально-психологічні тренінги особистісного росту і

спілкування; заняття з навчання прийомам саморегуляції; індивідуальне консультування (корекція диспозицій педагога).

Стресостійкість перш за все залежить від рівня сформованості навичок саморегуляції, які слід формувати, ще в період професійної підготовки майбутніх вчителів початкової школи. Використовуючи методи саморегуляції вчитель отримує можливість спокійно проаналізувати ситуацію, зберегти в складних емоційних умовах сприятливий для успішної роботи психічний стан.

Крім того, проведене дослідження показало важливість підготовки майбутніх фахівців до педагогічної діяльності з урахуванням необхідних для цього здібностей і особистісних якостей, а також необхідність пошуку додаткових ресурсів і психолого-педагогічних засобів, що підвищують конструктивні механізми подолання психічного стресу, на що і будуть спрямовані подальші наші наукові зусилля.

### **Список використаних джерел**

1. Варданян Б. Х. Механизм регуляции эмоциональной устойчивости: категории, принципы и методы психологи / Б. Х. Варданян // Психические процессы : тезисы научных сообщений советских психологов к VI Всесоюзному съезду Общества психологов СССР. – М. : Изд-во «Наука», 1983. – С. 542–543

2. Гринберг Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг – СПб. : Питер, 2002. – 496 с.

3. Как справиться со стрессом/Фонтана Д. Как справиться с кризисом / Перри Г. Как жить с вашей болью / Брум А., Джеллико Х. : пер. с англ. / [Дэвид Фонтана](#), [Гленис Перри](#), [Аннабел Брум](#), [Хелен Джеллико](#); Пер. [Т.М. Марютина](#) . – Москва : Педагогика-Пресс, 1995 . – 352 с.

Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды / Д. Б. Эльконин; под ред. В. В. Давыдова, В. П. Зинченко. – М. : Педагогика, 1989. – 560 с.