

здійснення психологічного супроводу підготовки випускників та їх батьків до ЗНО у 2014/2015 н.р.».

6. Сельє Г. Стресс без дистресса / Ганс Сельє. М.: Прогресс, 1979
123с.

Пасічніченко А. В.

*доцент кафедри дошкільної освіти
Полтавський національний педагогічний
університет імені В.Г. Короленка
м. Полтава*

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ПРОФЕСІЙНО ЗНАЧУЩА РИСА ОСОБИСТОСТІ ПЕДАГОГА

Динамічність, непередбачуваність, невизначеність сучасного світу призводить до збільшення кількості стресів як в особистому, так і професійному житті людини. Однією із найбільш емоційно напружених видів соціальної активності є педагогічна діяльність, яка входить до групи професій з великою кількістю стресогенним факторів. Вона є напруженою не лише психологічно, а й фізично, що у свою чергу висуває підвищені вимоги до необхідності формування високого рівня стресостійкості як професійно значущої риси педагога.

Психологічні особливості професійного стресу, проблема стійкості педагога до стресових ситуації стали предметом багатьох наукових досліджень (К. Абульханова-Славська, А. Баранов, В. Бойко, В. Бодров, Б. Варданян, Г. Дубчак, Л. Карамушка, О. Марковець, Л. Мітіна, І. Болотнікова, Т. Завадська, Т. Кружева, О. Кокун, Т. Савченко, Н. Самоукіна, І. Сурніна, Т. Титаренко, Т. Ткачук, Н. Цибуляк та ін.). Однак, не зважаючи на наявність значної кількості робіт, що розкриває психологічні проблеми стресу, стресостійкості,

залишається немало питань пов'язаних з вивченням специфічних особливостей стресу у професійній діяльності, чинників його виникнення та формування стресостійкості як важливої комплексної характеристики педагога.

У сучасній психології не існує єдиного визначення поняття стресостійкості. Так, на думку Б. Варданян стресостійкість – «властивість особистості, що забезпечує гармонійне співіснування між усіма компонентами психічної діяльності в емоціогенній ситуації і, тим самим, сприяє успішному виконанню діяльності» [2, с. 24].

Т. Циганчук аналізує стресостійкість як психологічну особливість, яка, з одного боку, регулює структуру особистості та впливає на переживання суб'єктом стресової ситуації, а з іншого – знаходиться в основі успішної діяльності та соціальної активності, реалізується за допомогою функцій самоконтролю, саморегуляції, емоційної стійкості, впливає на рівень розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності [8, с. 53].

Одне із найбільш повних трактувань дефініції «стресостійкість», на нашу думку, пропонує В. Крайнюк. Він зазначає, «стресостійкість – це структурно-функціональна, динамічна, інтегративна властивість особистості – результат трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором, що включає процес саморегуляції, когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості. Адекватність оцінки ситуації та власних ресурсів визначає інтенсивність реакцій, спрямованих нею на зміну компонентів стресової ситуації, зміну когнітивної репрезентації, ставлення, мотиваційної, вольової орієнтації, копінгової поведінки, які здійснюються через провідну її функцію – когнітивно-феноменологічної перспективи та функції її окремих структурних компонентів, що зумовлюють рівень стресостійкості під час і після травматичних подій» [4, с. 179].

Ґрунтовний аналіз поняття «стресостійкість», зроблений Г. Дубчак, дозволив їй дійти висновку про те, що під терміном «стресостійкість» науковці досить часто розуміють такі її прояви як: емоційна стійкість, нервово-психічна

стійкість, психологічна стійкість до стресу, психічна стійкість, стійкість до стресу, толерантність до стресу [3, с. 51-52].

На думку ряду авторів (В. Берзінь, В. Бодров, А. Маклаков, В. Моляко, М. Савчин, О. Самойлов, Н. Тарабріна, С. Яковенко) низький рівень стресостійкості як нездатність людини протидіяти стресам, призводить до негативних наслідків у психічній, соціальній, професійній і поведінковій сферах. Високий рівень стресостійкості, у свою чергу, є умовою збереження психічного здоров'я особистості [1, с. 268].

Недостатній рівень розвитку професійної стресостійкості може призводити не лише до зниження ефективності діяльності, а й до порушення здоров'я – від різних форм дезорганізації до професійних деформацій та психосоматичних захворювань, які унеможливають якісне виконання професійних функцій та обов'язків [7, с. 268].

Як наголошує Л. Мітіна, наслідками низького рівня професійної стресостійкості є зменшення обсягу та концентрації уваги, постійні відволікання, погіршення пам'яті, зростання психічної та фізичної напруги, відсутність здатності до релаксації, збільшення тривожності, прояв ворожості, збільшення чутливості, зниження самооцінки [5].

Педагогічній діяльності властиві значні емоційні навантаження, переважно, оскільки педагог щодня бере на себе відповідальність не лише за виховання та навчання, а й безпеку та здоров'я дітей. У своїй діяльності він стикається з різноманітними стресовими ситуаціями під час виконання своїх професійних обов'язків, у процесі спілкування з вихованцями, колегами, адміністрацією, що вимагає постійної мобілізації фізичних, інтелектуальних, емоційних сил.

Погоджуємося з думкою С. Тітаренко, що висока емоційна напруженість педагогічної праці зумовлюється наявністю великої кількості чинників стресу: високий динамізм; брак часу; робочі перевантаження; складність педагогічних ситуацій, що виникають; соціальна оцінка; необхідність здійснення

інтенсивних контактів; взаємодія з різними соціальними групами тощо [6, с.178].

Стресогенний характер педагогічної професії може бути чинником формування негативних професійно зумовлених психічних станів педагога і психічних розладів – синдрому «психічного вигорання», неврозів, професійних криз та деформацій особистості. У зв'язку з цим професія педагога вимагає від нього високого рівня самоволодіння, саморегуляції, значних емоційних резервів, які лежать в основі сформованості такої комплексної характеристики як стресостійкість.

Отже, проведений аналіз наукових досліджень дозволяє зробити висновок про те, що стресостійкість – індивідуальна інтегративна, багатоконпонентна властивість особистості, яка дозволяє зберігати їй нормальну працездатність, бути ефективною, успішно досягати мети в складних емоціогенних обставинах, протистояти впливу стрес-факторів. Стресостійкість є значущою професійно важливою рисою педагога, оскільки значною мірою визначає результативність його діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Атаманчук Н.М. Хендмейд – спосіб підвищення стресостійкості у студентів ЗВО. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2020.Том. XI. Вип. 21. С. 6-23.
2. Варданян Б. Х. Механизмы саморегуляции эмоциональной устойчивости. М.: Наука, 2008. 380 с.
3. Дубчак Г.М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій: дис.. ... д-ра психол. наук: 19.00.07/ Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2018. 168 с.

4. Крайнюк В.М. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками/ за ред. акад. С.Д. Максименка. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К.: Логос, 2007. Т.7. № 10. С. 178-183.
5. Митина Л.М. Психологія професійного розвитку учителя. М.: Флінта, 2008. 200 с.
6. Тітаренко С.А. Збереження психічного здоров'я вихователя дошкільного навчального закладу як умова ефективності професійної діяльності. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка*. Сер.: Педагогічні науки. 2016. Вип.30. С.175-182.
7. Цибуляк Н.Ю. Професійна стресостійкість спеціального педагога. *Науковий вісник ХДУ*. Сер.: Психологічні науки. 2019. №4. с.266-274.
8. Циганчук Т.В. Динаміка суб'єктивних переживань у студентів ВНЗ в стресових ситуаціях. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 1. С. 50-59.

Марценюк М. О.

*старший викладач кафедри психології
Мукачівський державний університет
м. Мукачево*

ОСНОВНІ МОТИВИ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Питанням мотивації присвячено велика кількість концепцій і теорій. Серед найбільш відомих змістовні (А. Маслоу, Ф. Герцберг, Д. Мак Клеланд) і процесуальні (В Врум, П. Лаулер ін). Серед пострадянських та вітчизняних вчених найбільших успіхів у розробці теорій мотивації досягли Л.С. Виготський, О.М. Леонтьєв, Б.Ф. Ломов, В.О. Ядов. Ці праці стали основою для