

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗНАЧИМОЕ КАЧЕСТВО ЛИЧНОСТИ ПЕДАГОГА

**Агбаева У.Б. к.п.н, Куандык А.К.
КГУ имени Коркыт Ата, Кызылорда, Казахстан**

В современном мире неуклонно возрастает число психотравмирующих, фрустрирующих и стрессогенных факторов, негативно влияющих на человека, его профессиональное благополучие и здоровье. Одним из таких факторов можно считать большой набор требований, который на современном этапе развития общество предъявляет к профессионалу. Другим фактором выступают резко возросшие процессы интенсификации труда, предполагающие высокий уровень соответствия требованиям и стабильности при осуществлении профессиональной деятельности.

Педагогическая профессия относится к категории профессий, особо уязвимых перед стрессом, так как педагогу приходится решать разнообразные профессиональные задачи в условиях недостатка времени и информации, постоянного открытого контакта с людьми, предполагающего значительные эмоциональные и энергетические затраты. Профессиональная деятельность современного педагога требует постоянной и максимальной мобилизации его собственных ресурсов.

Резко возросшие в условиях усиления интенсификации труда требования к профессиональной деятельности педагога способствуют появлению у человека стрессовых состояний и потере способности эффективно справляться с критическими ситуациями.

При этом многие исследователи отмечают, что профессиональная деятельность педагогов является одним из наиболее напряженных (в психологическом плане) видов социальной активности и входит в группу профессий с большим присутствием стресс-факторов, что в свою очередь предъявляет повышенные требования к такой интегральной комплексной характеристике как стрессоустойчивость [1].

Интерес к изучению стрессоустойчивости приобретает особую значимость в связи с все возрастающим стрессогенным характером педагогической деятельности, обусловленным ломкой социальных стереотипов, социальным заказом на воспитание молодого поколения с учетом новых стратегий развития общества, возрастающей конкуренцией [2].

Современное понимание стресса складывалось в процессе интеграции физиологических, психофизиологических, психологических аспектов исследований данного психологического феномена.

В нашем исследовании уточнено понятие стресса, который определяется:
-как ответная реакция организма на травмирующее воздействие;
-как ситуация, отягощающая и усложняющая течение событий;
-как эмоциональная реакция на определенное событие (стрессовое переживание);

-как трансактный процесс взаимодействия и столкновения индивида с окружающим миром.

Стресс — это процесс взаимодействия со средой, затрудняющий возможность активного реагирования и адекватного преодоления стресса, и эмоциональная реакция на определенное событие (стрессовое переживание), нарушающая адаптацию человека, истощающая ресурсы [3].

Стресс незначительной силы не нарушает нормального функционирования и не оказывает разрушительного влияния на человека и его деятельность, а иногда даже оказывает мобилизующее воздействие. Сильный или длительный стресс, нарастая, становится вредным. Его воздействие снижает способность человека адекватно оценивать ситуацию и эффективно преодолевать стрессовую угрозу. Следует отметить, что даже при нормализации ситуации накопившееся эмоциональное напряжение может не ослабевать, расстраивая деятельность разных систем организма [4].

Педагог в профессиональной деятельности испытывает воздействие многих стрессовых факторов, в числе которых значительные учебные нагрузки; часто возникающие аффективные реакции в связи с каждодневными и затянувшимися трудными ситуациями; отсутствие возможности своевременно отреагировать стресс; постоянное общение с людьми разных категорий, требующее интенсивной рефлексии.

Педагогический стресс носит накопительный характер. При неоднократном повторении или длительности стрессового воздействия эмоциональное возбуждение может принять застойную форму.

На основе кластерного анализа обнаружены и описаны четыре типа стресснеустойчивых педагогов.

«Избегающий» тип выделяется:

- мотивацией избегания;
- низкой оценкой себя как профессионала;
- недостаточной сформированностью педагогических умений.

«Достиженческий» тип педагогических работников характеризуется:

- высокой направленностью на продвижение по работе (карьерный рост), социальное одобрение, престиж;
- чрезмерной ответственностью за происходящие значимые события, особенно касающиеся профессионально-личностных достижений;
- завышенной самооценкой профессиональной компетентности.

«Противоречивый» тип имеет:

- средне - низкий уровень умственного развития;
- противоречивость мотивационной сферы, проявляющуюся в высокой внутренней мотивации и в то же время неудовлетворенности профессией;
- невротично-депрессивно-застенчивое поведение.

«Некомпетентный» тип педагогов формируется за счет:

- а) низкой профессиональной компетентности;
- б) повышенной ответственности за неудачи;
- в) сильно завышенной самооценки профессиональных умений.

Стрессоустойчивость педагога имеет определенную структуру. На основе теоретического анализа психолого-педагогической литературы определены структурные компоненты стрессоустойчивости:

-эмоциональные (нервно-психическая уравновешенность, эмоциональная уравновешенность),

-поведенческие (активность, стремление к саморазвитию и самопознанию, асертивное поведение, коммуникативные и межличностные навыки, толерантность),

-когнитивные (аутопсихологическая компетентность, навыки преодоления стрессовых ситуаций, умение ставить цели и достигать результата) [5].

Развитие данных структурных компонентов обеспечивает повышение стрессоустойчивости. В заключении, формировании стрессоустойчивости педагогов большое значение имеют психологические ресурсы, за счет которых может быть обеспечено повышение стрессоустойчивости. Успешность педагогической деятельности определяется не только собственно профессиональными знаниями и навыками, сколько умениями реализовывать эти ресурсы в своем труде за счет развития соответствующих профессионально-значимых качеств личности.

Список литературы

1. Митина, Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя Текст. / Л.М: Митина. М.: Академия, 2004. — 320 с.

2. Щербаков, А.И. О методологии и методике изучения психологии труда и личности учителя. Текст. / А.И. Щербаков // Психология, труда и личности учителя. Вып. 1. Д., 1976. — 76 с.

3. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление Текст. / В.А. Бодров. М.: ПЕРСЭ, 2006. - 528 с.

4. Куликов, Л.В. Стресс и стрессоустойчивость личности Текст. / Л.В. Куликов// Теоретические и прикладные вопросы психологии. Вып. 1. Ч. 1/ Под ред. А.А. Крылова. СПб., 1995. - 129 с.

5. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса. Текст. / Н. Е. Водопьянова. — СПб.: Питер, 2009. 251 с.