

Шепута О.М.

студентка,

*ДЗ «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Старобільськ*

ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ МАЙСТРІВ ВИРОБНИЧОГО НАВЧАННЯ

З оглядом на розвиток нашого суспільства приходить розуміння, що зростають вимоги до особистості освітян та їх діяльності. Зокрема майстер виробничого навчання не стоїть осторонь змін та реформ. Професійна діяльність майстрів виробничого навчання несе в собі багато факторів, що можуть призвести до деформації особистості. Одним із таких факторів є професійний стрес, який негативно впливає на життєдіяльність та професійні аспекти особистості. Тому одним із важливіших факторів успішного професійного буття – це вміння долати стресові ситуації.

Працюючи майстром виробничого навчання в закладах професійно-технічної освіти уникнення стресів неможливе, тому що педагогічна діяльність передбачає присутність великої кількості ситуацій з високою емоційною насиченістю і необхідністю міжособистісного спілкування. Приходить розуміння, що професійне середовище майстрів виробничого навчання є динамічним, емоційно насиченим, а часом емоційно напруженим. Суспільний запит на підготовку висококваліфікованих майстрів виробничого навчання висуває високі вимоги до професійно-педагогічної компетентності майстрів виробничого навчання, а саме:

- наявність робітничої кваліфікації;
- знання вимог до організації навчально-виробничої роботи з учнівськими колективами;
- володіння технологією навчального виробництва;
- знання устаткування та правил його експлуатації;
- наявність здібностей до педагогічної діяльності;
- знання основ педагогіки;
- володіння основами педагогічної майстерності;
- знання та володіння методиками виробничого навчання;
- знання правил та норм охорони праці, техніки безпеки на виробництві та інше.

Для успішної професійної діяльності майстрів виробничого навчання мають велику вагу й особистісні якості (відповідальність, спостережливість, доброзичливість, аналітичне мислення, навички саморегуляції, уміння працювати з людьми та ін.), які впливають на виховання ціннісного ставлення учнів до кваліфікованої виробничої праці. Вміння успішно долати стресові ситуації, володіння навичками саморегуляції дуже важливий аспект професіограми сучасного майстра виробничого навчання.

Досліджуючи питання формування стресостійкості, як складової психологічного здоров'я сучасного педагога, ми спираємося на роботи учених, які працювали над проблемами стресів та стресових станів (Г. Сельє, В. Бодров, Ю. Щербатих, Р. Романюк, Н. Лебідь, В. Корольчук, К. Судаков, В. Калошин та ін.). Визначемо, що термін «стесостійкість» розглядається науковцями у чотирьох площинах: по-перше, як інтегральна властивість особистості; по-друге, як комплексна якість особистості; по-третє, як здатність протистояти негативному впливу стрес-факторів; по-четверте, як складна системна характеристика людини [3, с. 142].

У процесі фахової підготовки в закладі вищої освіти майбутні майстри виробничого навчання опановують навички саморегуляції, вивчаючи дисципліни педагогічного циклу. В рамках предмету «Педагогіка з основами педагогічної майстерності» студенти отримують теоретичні знання з проблем педагогічної культури, професійної взаємодії з усіма учасниками педагогічного процесу, питань саморегуляції та вирішення конфліктів у педагогічній діяльності. На практичних заняттях та під час педагогічної практики студенти мають змогу сформувати вміння та навички саморегуляції та стресостійкості, зокрема.

Характер та засоби протистояння стресовим ситуаціям залежить від активності особистості, її якостей та здібностей. Адекватність оцінки ситуації та власних ресурсів визначає інтенсивність реакцій, спрямованих на зміну емоційних станів та стратегію комунікативної діяльності викладача. Тому ефективним способом збереження психологічного здоров'я викладача є формування професійної стресостійкості [4, с. 147]. Індивідуальна стресостійкість визначається у значній мірі особистісними особливостями людини, її вмінням взяти на себе відповідальність за ситуацію, що склалася [1, с. 135]. Отже, особистісні

якості майбутнього майстра виробничого навчання визначають рівень його стресостійкості.

Формування навичок стресостійкості допоможе майбутньому педагогу подолати негативні наслідки стресових ситуацій, зберегти себе від дезінтеграції та різноманітних розладів, створити основу для внутрішньої гармонії, високої працездатності, визначити успішність своєї професійної діяльності, а також зберегти власне здоров'я [4, с. 147]. З порад В.Ф. Калошина, одним із засобів формування стресостійкості є позитивне мислення, яке допомагає усунути та послабити стрес, змінити своє ставлення до реальності. Існує багато методів корекції психоемоційного стресу, але треба вибрати з них ті, котрі підійдуть до індивідуальних особливостей конкретної особистості з однієї сторони, а з іншої – реальним умовам, що існують в даному місці в даний час [2, с. 154].

Спираючись на монографію «Індивідуальна стійкість до емоційного стресу» К.В. Судакова можемо перелічити важливі засоби формування стресостійкості: психотерапія, методи релаксації, дихальна гімнастика, фізичні вправи, система біологічного зворотного зв'язку, голковколювання [5].

Людина є цілісною біоенергоінформаційною системою, тому вплив на будь-яку з цих складових позначається й на інших. Умовно всі методи гармонізації психофізичного стану людини можна об'єднати в 3 групи:

1. Фізіологічний рівень регуляції психофізичного стану (вплив на фізичне тіло):

- достатньо тривалий і якісний сон;
- збалансоване, насичене вітамінами і мінералами харчування;
- достатнє фізичне навантаження, заняття спортом, ранкова гімнастика;
- танці;
- фітотерапія, гомеопатія;
- масаж;
- терапія кольором;
- ароматерапія, терапія мінералами;
- дихальні вправи;
- баня і водні процедури.

2. Емоційно-вольова регуляція психофізичного стану (вплив на емоційний стан):

- гумор;
- музика;

- спілкування з сім'єю, друзями;
- заняття улюбленою справою, хобі;
- спілкування з природою;
- спілкування з тваринами;
- медитації, візуалізації;
- аутотренінги (самонавчання).

3. Ціннісно-смысловий рівень регуляції психофізичного стану (вплив на думки, зміна світогляду) [6].

Отже, доходимо висновку, що вкрай важливо майбутнім майстрам виробничого навчання для успішного оволодіння своєю професією ще під час навчання у закладі вищої освіти формувати навички саморегуляції та стресостійкості – управління своїм психоемоціональним станом, який досягається шляхом впливу особистості на саму себе за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом та диханням.

Список використаних джерел:

1. Зайчикова Т.В. Профілактика та подолання стресів як умова підтримки психологічного здоров'я працівників організацій. *Вісник НТУУ КПІ. Філософія. Психологія. Педагогіка* : збірник наукових праць. 2008. № 3(24). С. 135–137.
2. Калошин В.Ф. Як додати стрес у педагогічній діяльності. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 8. С. 58–68.
3. Кудінова М.С. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». *Молодий вчений*. 2019. № 3. С. 137–143.
4. Пляка Л.В. Формування стресостійкості як складової психологічного здоров'я сучасного викладача. *Молодий вчений*. 2019. № 3. С. 144–148.
5. Судаков К.В. Индивидуальная устойчивость к стрессу. М., 1998. С. 3–168.
6. Тренінг «Емоційне вигоряння педагогів». Освітній портал «На урок». URL: <https://naurok.com.ua/trening-emociyne-vigorannya-pedagogiv-150110.html> (дата звернення: 24.03.2021).