

УДК 371.132:376.1

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СИСТЕМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ

Сікорська Л.Б., Вовк Л.П., Волотовська Я.В.

Львівський національний університет імені Івана Франка

Стаття присвячена визначенню рівня передумов та механізмів стресу. Опис стадій стресу та шляхів його уникнення. Визначено та обґрунтовано важливість стресостійкості для фахівців в галузі корекційної освіти. Висвітлено дослідження серед студентів педагогічного факультету ЛНУ імені Івана Франка на визначення схильності до стресу та вміння чинити йому опір. Проведено аналіз зібраних емпіричних даних щодо стану стресостійкості майбутніх корекційних педагогів.

Ключові слова: стрес, рівні стресу, стадії стресу, ознаки стресу, педагог, стресостійкість, соціальна адаптація, спеціальна освіта.

Постановка проблеми. Поняття «стрес» знайоме кожному, адже у сучасному світі на кожному кроці нас чекають різного роду непередбачувані ситуації, котрі здатні впливати на наш настрій, нашу поведінку та безпосередньо на інших людей в нашому оточенні. Водночас розуміння поняття «стресостійкості» залишається неоднозначним. Саме таке недостатнє вивчення та популяризація знань про механізми розвитку стресу та формування стресостійкості, шляхи зменшення та оптимізації рівня стресу і є актуальним в сучасному світі. Професія корекційного педагога вимагає чим раз більшого докладання зусиль до підвищення рівня професійності в умовах постійної конкуренції, соціально-економічних змін, впливу людського фактору. Тому замість відпочинку чи насолоди процесом роботи досить часто корекційний педагог постійно перебуває в напрузі, що призводить до збільшення ознак стресу: обезсилення, дратівливості та невірноваженості. Відштовхуючись від вимог до переліку професій типу «Людина – Людина» можна виділити ті, для яких стресостійкість та наявність чи відсутність стресових факторів є вкрай важливою – це усі професії фахівців системи спеціальної освіти. Саме для таких професій, у якійсь мірі більше, ніж для інших професій цього типу, вміння та навички саморегуляції, контролю власних емоцій є неocenними. Працівники в цій галузі постійно перебувають в контакт з дітьми з особливими освітніми потребами, дітьми з тяжкими порушеннями мовлення, дітьми з різними психічними та психологічними відхиленнями та порушеннями поведінки, дорослими, батьками. Кожен випадок є унікальний та потребує високої професійності та величезної емоційної віддачі працівника інклюзивного простору.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Концепція стресу вперше була запропонована Гансом Сельє, яка стала революційною в науці середини ХХ століття. Саме він вперше поєднав всі відомі до того знання з області медицини, психології, соціології, біології та вказав, що стрес (спочатку він називає це як «загальний адаптаційний синдром») – це неспецифічна, універсальна, або загальна, реакція організму на зовнішні впливи. Надалі дослідженням стресу займалися й інші вчені, такі як Л. Аболіна, Р. Грановська, Т. Кокс, Г. Купер, В. Бодров, Дж. Віткін, В.А. Татенко, Л. Китаєв-Смик, В. Роттенберг, Л. Наугольник,

В. Розов та інші. Щодо стресостійкості педагога у психолого-педагогічній літературі присвячені роботи багатьох психологів, таких як О. Анісімова, Н. Ключева, Н. Ломоносова, Р. Макаревич, Є. Рогова, Л. Собчик, В. Соніна та інших дослідників.

Стрес часто і яскраво виражений в представників професії системи «людина-людина». Причина тому досить проста – щоденна комунікація з різними людьми, котра здатна вичерпати всі ресурси людської енергії в боротьбі з стресорами, котрі можна визначити як поведінку інших людей, їхні емоції, погляди, слова, внутрішні переконання та бажання. Сам стрес, як зазначають дослідники (Г. Сельє, С. Селлс, Дж. Еверіл, Л. Наугольник, В. Розов), звичайне явище, яке можна часто зустріти. Незначні стреси по своїй природі неминучі і нешкідливі. Саме надмірний стрес за інтенсивністю, або хронічний за тривалістю, хоч і середньої сили стає причиною як психологічних так і фізичних проблем людей. Стрес є невіддільною частиною нашого життя, потрібно тільки розрізнити допустимий рівень стресу і надмірний стрес та власні можливості в протистоянні йому стресу, зокрема, стресостійкості.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Попри таку кількість наукових робіт та досліджень в галузі стресу, все ж особливості стресостійкості, зокрема, стресостійкості спеціальних педагогів залишається мало дослідженим. Часті зміни в законах, які регулюють діяльність таких фахівців, зміна обов'язків, інклюзія, домашні проблеми – все це впливає на якість роботи майбутнього або ж вже сформованого корекційного педагога. В умовах сучасного суспільства та збільшення зовнішніх чинників негативного впливу на майбутнього фахівця, задля успішної професійної підготовки та подальшої діяльності в системі професійної освіти, важливо знати як та вміти протистояти цим чинникам, тобто залишитися неушкодженим.

Метою статті є з'ясування психологічних умов стресостійкості, як необхідної умови ефективної професійної діяльності, та поглиблення розуміння сутності стресу як одного з компонентів життя майбутнього фахівця спеціальної освіти.

Виклад основного матеріалу. Перш ніж проводити дослідження стресостійкості, слід зауважити, що поняття «стресу» в сучасній літературі зустрічається в трьох значеннях. По-перше, як зовнішні стрес-фактори (стресори), які приводять

людину в стан напруги. По-друге, як суб'єктивна реакція, тобто відображення внутрішнього психічного стану. По-третє, як фізична реакція організму на вимогу або шкідливий вплив [8; 9].

Вченими вже давно виділено три ступені стресу. Слабкий ступінь стресу вказує на незначні зміни психічного стану. При середньому ступені відбуваються відчутні зрушення, спостерігається загальна мобілізація психічної діяльності. Сильний або надмірний стрес характеризується порушеннями та розладами основних функцій людини, котрі забезпечують її нормальне функціонування. Відчутний дискомфорт, неприємні відчуття, відсутній тотальний контроль за власними діями, важкість у зосередженні та запам'ятовуванні, кількість помилок значно зростає, посилюється роль автоматичних та однотипних дій [3; 14].

Згідно Г. Сельє, який виділив три стадії стресу, перша стадія – це стадія тривоги, коли організм зустрічається з певним фактором середовища і намагається до нього пристосуватись. На другій стадії – стадії адаптації, відповідно, відбувається адаптація до нових, змінених умов [10]. У цей період може спостерігатися висока стресостійкість. На третій стадії відбувається виснаження ресурсів, звичайно, це лише у разі продовження дії стресора. Наслідки цього процесу приймають патологічний характер та можуть завершитись хворобою або ж смертю людини [8, с. 25]. Хоча, стрес може мати і позитивне значення – тонізуюча дія організму та активізація всіх захисних механізмів, тоді настає «той рівень напруження, при якому ефективність діяльності підвищується» (еустрес) [8, с. 102].

Багато вчених схиляються до думки, що стресостійкість особистості – це вміння долати труднощі, стримувати свої емоції, виявляти витримку і такт. Це багатогранне та мультифакторне поняття, котре вміщує в себе сукупність всіх особистих якостей індивіда, які дають змогу зберігати контроль та працездатність в загрозованих умовах середовища (психологічних, соціальних, фізичних та інших), переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, які обумовлені особливостями професійної діяльності, без особливих шкідливих наслідків для діяльності, оточуючих і свого здоров'я [1; 4; 6]. Однак, як зазначають деякі вчені «Для суб'єктивної оцінки стресостійкості людина повинна прислухатися до своїх відчуттів, максимально довіряючи своєму організму і своїй інтуїції» [8, с. 118].

Б.Х. Варданян визначає стресостійкість як особливу взаємодію всіх компонентів психічної діяльності, у тому числі емоційних, це «власність особистості, що забезпечує гармонійне співвідношення між всіма компонентами психічної діяльності в емоційно-генній ситуації і, тим самим, сприяє успішному виконанню діяльності» [2, с. 24], а у П.Б. Зільберман вважає, що стійкість може бути недоцільним явищем, що характеризує відсутність адекватного відображення ситуації, що змінилася, що свідчить про недостатню гнучкість, пристосовності. Він же пропонує своє трактування стресостійкості, розуміючи під нею «...інтегративну властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотивацій-

них компонентів психічної діяльності індивіда, що забезпечує оптимальне успішне досягнення мети діяльності в емоційній ситуації, що виникла» [5, с. 20]. Л.Б. Наугольник узагальнено, що «під стресостійкістю розуміється індивідуальна здатність організму зберігати «нормальну» працездатність під час дії стресора. З однієї сторони, дане визначення дозволяє відносно визначати момент настання стресу за зниженням ефективності праці, але, з іншої сторони, воно не враховує «ціну», яку платить організм для підтримання заданої працездатності» [8, с. 118]. Нею й робиться висновок, що «універсальне визначення стресостійкості людини поки що не можливе, оскільки «пов'язане з надзвичайно широкою розбіжністю цінностей, установок, потреб, умовних рефлексів і життєвого досвіду різних людей...» [8, с. 118]. При цьому варто зауважити, що й поняття «норма» є відносним.

В емпіричному дослідженні зроблено спробу з'ясування психологічних особливостей стресостійкості майбутніх фахівців системи спеціальної освіти. Дослідження здійснювалось протягом 2016-2017 років на базі факультету педагогічної освіти Львівського національного університету імені Івана Франка. В емпіричному дослідженні взяли участь 52 студенти 4 курсу – майбутні логопеди, спеціальні психологи та корекційні педагоги. Всі представники жіночої статі (віком від 19 до 22 років). Для цього було використано такі методики: шкала стресостійкості і соціальної адаптації Холмса-Рейха (СЖП), Бостонський тест стресостійкості та «Комплексна оцінка проявів стресу (Щербатих Ю. В.)».

За шкалою визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса-Рейха (СЖП; див.: рис. 1) в 6% опитаних студентів спостерігається низька стресостійкість, що вказує на те, що ці студенти є досить вразливими до стресових чинників та ситуацій, легко піддаються впливу зовнішніх факторів.

Методика визначення стресостійкості і соціальної адаптації Холмса-Рейха (СЖП)

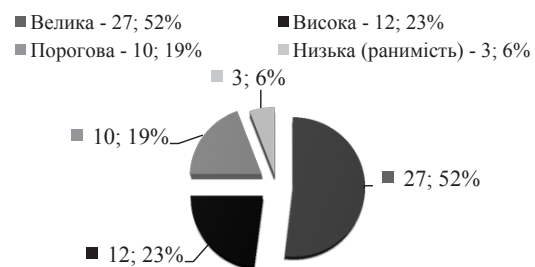


Рис. 1. Результати методики Холмса-Рейха

В 19% досліджуваних спостерігається порогова стресостійкість, що вказує на те, що у них стресостійкість знижується зі збільшенням стресогенів в житті, це, відповідно, приводить до того, що вони повинні більшу частину своєї енергії витрачати на внутрішню боротьбу з негативними зовнішніми психологічними впливами, котрі виникають. Високий ступінь опору стресу – виявлено у 23% досліджуваних, яким характерно те, що вони здатні володіти собою в процесі діяльності та протистояти стресогенним чинникам. І, нарешті, велика здатність опору стресу виявлена у 52% досліджуваних.

За методикою «Комплексна оцінка проявів стресу» (див.: рис. 2) лише у 4% майбутніх фахівців системи спеціальної освіти виявлено відсутність будь-якого значущого стресу, зате 35% відчують помірний стрес, який може бути компенсований за допомогою раціонального використання часу, систематичного відпочинку і знаходження компромісного вирішення ситуації, що склалася. Для 38% опитаних потрібне застосування спеціальних методів подолання стресу, оскільки у них доволі виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стрес-фактор, а 21% досліджуваних притаманний сильний стрес, для успішного подолання якого бажана допомога психолога або психотерапевта, оскільки така величина стресу говорить про те, що організм вже близький до межі можливостей чинити опір стресу. У 2% опитаних результати за цією методикою свідчать про перехід організму до третьої, найбільш небезпечної стадії стресу – виснаження запасів адаптаційної енергії.

Комплексна оцінка проявів стресу

- Стрес відсутній - 2; 4%
- Помірний стрес - 18; 35%
- Виражений стрес - 20; 38%
- Сильний стрес - 11; 21%
- Виснаження запасів адаптаційної енергії - 1; 2%

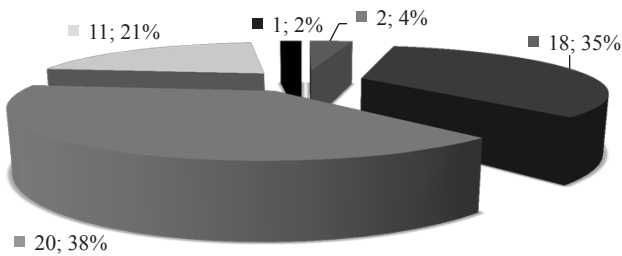


Рис. 2. Комплексна оцінка проявів стресу

Аналізуючи результати даного тесту варто зазначити, що найчастіше зустрічаються емоційні ознаки стресу (7 ознак набрало від 15 до 25 співпадінь серед опитаних студентів): «неспокій, підвищена тривожність»; «підозрілість»; «похмурий настрій»; «відчуття постійної туги, депресії»; «драгівливість, напади гніву»; «зменшення відчуття впевненості в собі»; «зниження самооцінки, поява почуття провини або невдоволення собою або своєю роботою». Також найбільшу кількість набрали такі фізіологічні симптоми як (в дужках подано кількість досліджуваних, що відзначили в себе цю ознаку) «болі в різних частинах тіла невизначеного характеру, головні болі» (28) та «підвищена стомлюваність» (33). Серед інтелектуальних ознак стресу найчастіше траплялися: «переважання негативних думок» (21), «труднощі зосередження» (25), «підвищене відволікання» (20), «пасивність, бажання перекласти відповідальність на когось іншого» (18). Поведінкові симптоми серед опитаних студентів також досить високої кількості: від 15 до 26 разів. Це, зокрема, «втрата апетиту або переїдання», збільшення конфліктних ситуацій вдома або на роботі, «хронічна нестача часу», «зменшення часу, який приділяється на спілкування з близькими або друзями».

За Бостонським тестом стресостійкості, вразливими до стресу є 4% досліджуваних, яким

варто задуматись над своїм життям, визначити ті психотравмуючі фактори, котрі діють на них, звернутись за допомогою до фахівців. Слабка стресостійкість пританна 29% опитаних, що вказує на те, що будь-яка стресова ситуація залишає немалий відбиток в житті. З стресостійкістю, що відповідає мірі напруженості життя, її активності та діяльності є 54% опитаних, і лише 13% показали високу здатність чинити опір стресовим факторам, тобто повністю брати ситуацію під контроль, володіти собою в напружених в стресових ситуаціях (їхньому здоров'ю нічого не загрожує).

Результати Бостонського тесту стресостійкості зобразимо на рисунку 3.

Бостонський тест на стресостійкість

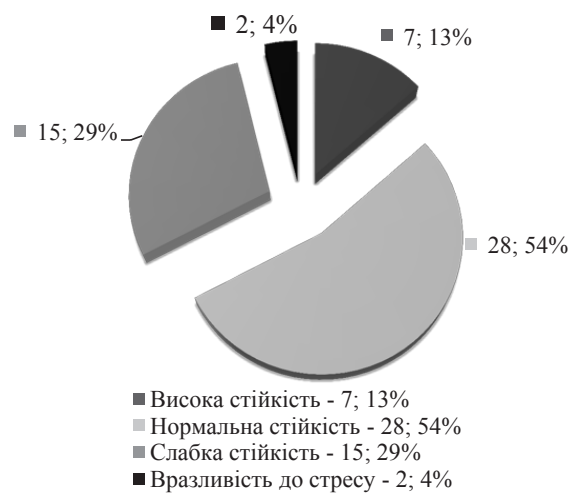


Рис. 3. Результати за Бостонським тестом

Проведене емпіричне дослідження показало, що серед майбутніх фахівців системи спеціальної освіти, не всі володіють високим рівнем стресостійкості та вміють контролювати себе під час дії різних чинників як внутрішніх, так і зовнішніх. Тому питання вдосконалення та розвитку таких особистісних якостей, які будуть сприяти підвищенню рівня стресостійкості буде запорукою здорового розвитку та навчання професійно грамотної та компетентної особистості, здатної до ефектиної праці, до надання допомоги в адаптації до успішного подальшого життя дітей та дорослих з різними особливими потребами.

Висновки з даного дослідження та перспективи. Здійснене теоретичне та емпіричне дослідження дозволило розглянути й проаналізувати погляди вчених на стресостійкість. Застосовані в емпіричному дослідженні методики показали, що більшість досліджуваних студентів є стресостійкими та соціально адаптованими, але все ж таки досить вагома частина досліджуваних потребує здійснення з ними заходів психологічного впливу з метою навчання їх методів управління стресом. Пропагування розвитку та вдосконалення якостей, що сприяють підвищенню стресостійкості є важливим елементом освіти майбутніх фахівців в системі спеціальної освіти.

Отже, розвиток стресостійкості в майбутніх фахівців в системі спеціальної освіти повинен бути одним з ключових завдань на рівні професійної компетентності, адже стресостійкість особистості фахівця такого рівня є вирішальною в

подальшій професійній діяльності. Низька стресостійкість призведе до швидкої втомлюваності, а необхідність далі працювати – до апатичних станів, емоційних зривів, що стане однією з передумов професійного вигорання, зниження процесдатності або пошуку себе в іншій сфері. Для майбутніх працівників даної сфери важливо вміти адекватно реагувати на стресори, володіти рефлексією, вміти вирішувати суб'єктивні проблеми, контролювати себе у всіх напрямках

професійної діяльності та оволодіти методами управління та регуляції рівня стресу. Звичайно ж бути завжди напоготові та завжди контролювати себе – це завдання не з легких, але існують способи вдосконалення цього вміння, а в разі відсутності – їх навчання та тренування.

В подальших дослідженнях маємо намір визначити взаємозалежність стресостійкості з особистісними чинниками майбутніх фахівців системи спеціальної освіти.

Список літератури:

1. Аболина Л.М. Психічні механізми емоційної стійкості людини. Казань: вид-во КазГУ, 1987.
2. Варданян Б.Х. Механізми саморегуляції емоційної стійкості // Категорії, принципи і методи психології. Психологічні процеси. – М.: 1983.
3. Водопянова Н.Е. Психодіагностика стресу / Н.Е. Водопянова. – СПб.: Пітер, 2009. – 336 с.
4. Гринберг Дж. Управління стресом. – 7-е вид. / Дж. Гринберг. – СПб.: Пітер, 2002. – 496 с.
5. Зільберман П.Б. Емоційна стійкість оператора // Нариси психології праці оператора. – М.: Наука, 1974.
6. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості [текст]: дис. д-ра психологічних наук 19.00.01 / Корольчук В.М.; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН Укр. – К. 2009. – 511 арк.: рис., табл. – Бібліографія: арк. 389-434.
7. Мірошниченко О.А. (2011) Розвиток стресостійкості як шлях формування професійних якостей психолога у студентів післядипломної освіти. ВІСНИК Житомирського державного університету імені Івана Франка (57). Рр. 80-83.
8. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник / Л.Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.
9. Наугольник Л.Б. Тривожність у міжособистісних відносинах працівників міліції / Л.Б. Наугольник // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць; гол. ред. М. М. Цимбалюк. – Львів: ЛьвДУВС, 2012. – Вип. 2(1). – С. 295-304.
10. Сельє Г. Стресс без дистресса / Сельє Г. [Електронний ресурс]: Режим доступу: <http://www.rulit.net/books/stress-bez-distressa-read-15443-1.html>
11. Панченко Л.Л. Діагностика стресу: Навч. пос. – Владивосток: Мор. держ. ун-т, 2005. – 35 с.
12. Роланд Г., Хофманн-Буркард К. Прощай, стресс! Крайні техніки релаксації / Роланд Г., Хофманн-Буркард К.; [пер. з нім. М.Е. Реш]. – 2-е вид., виправл. – М.: Омега-Л, 2006. – 118 с.
13. Сергєєнкова О.П. Педагогічна психологія: навч. посібник / О.П. Сергєєнкова. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 168 с.
14. Щербатих Ю.В. Психологія стресу і методи корекції / Ю.В. Щербатих. – СПб.: Пітер, 2008. – 256 с.

Сикорская Л.Б., Вовк Л.П., Волотовская Я.В.

Львовский национальный университет имени Ивана Франко

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ СИСТЕМЫ СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация

Статья посвящена определению предпосылок и механизмов стресса. Описание стадий стресса и путей его избежания. Определено и обосновано важность стрессоустойчивости для специалистов в отрасли коррекционного образования. Освещено исследование среди студентов педагогического факультета ЛНУ имени Ивана Франка на определение склонности к стрессу и умения противостоять ему. Проведено анализ собранных эмпирических данных касающихся состояния стрессоустойчивости будущих коррекционных педагогов.

Ключевые слова: стресс, уровни стресса, стадии стресса, педагог, стрессоустойчивость, социальная адаптация, специальное образование.

Sikorska L.B., Vovk L.V., Volotovska Y.V.

Lviv's National University of Ivan Franko

PSYCHOLOGICAL CONDITIONS OF STRESS RESISTANCE OF FUTURE SPECIALISTS IN SYSTEM OF THE SPECIAL EDUCATION

Summary

The article is devoted to the definition of the preconditions and mechanisms of stress. There is description of the stages of stress and ways to avoid it. The important of stress resistance for specialists in the sphere of correctional education has been determined and justified. The research among the students of the Faculty of Pedagogical education of the Lviv's National University of Ivan Franko on the determination of the propensity to stress and the ability to resist it is highlighted. The analysis of the collected empirical data concerning the state of stress-resistance of future correctional pedagogues is carried out.

Keywords: stress, stages of stress, degree of stress, pedagogue, stress resistance, special education.