



Особливості перебігу стресу у вчителів початкових класів

Олександр Макаренко,

доктор медичних наук,
професор кафедри загальної та практичної психології
Переяслав-Хмельницького державного
педагогічного університету ім. Г. Сковороди

Марія Голубева,

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри зв'язків з громадськістю, психології та педагогіки
Національного університету "Кієво-Могилянська академія"

Юлія Вівдич,

магістрант Переяслав-Хмельницького державного
педагогічного університету ім. Г. Сковороди

У статті висвітлюються основні причини та наслідки виникнення стресу у педагогічних працівників. Розкриваються адаптаційні ресурси, які сприяють подоланню стресових ситуацій.

В епоху глибоких соціальних та економічних змін в суспільстві виникає чимало нових вимог до освітньої діяльності, часом дуже суперечливих. Праця педагога стає дедалі складнішою. Одні учасники педагогічного процесу вважають головним здоров'я дитини, інші вимагають глибокого засвоєння знань, треті віддають пальму першості високій вихованості молодого покоління. Але хоч які пріоритети обирає вчитель, завжди знайдуться люди, невдоволені його роботою.

Останнім часом пильну увагу дослідників привертає така проблема, як педагогічний стрес. Умовно можна визначити три рівні впливу стресу на особистість: рівень реакцій, рівень соціального функціонування та рівень глибоких особистісних змін. При стресі виникає різнопланова симптоматика, яка може проявлятися і через тривалий час після припинення дії стресорів.

Вплив стресових факторів, пов'язаних з виконанням професійних обов'язків, не можна недооцінювати. Вивчення стресу на робочому місці показало, що майже будь-який трудовий аспект при певних рівнях стресогенності може викликати серйозні небажані наслідки.



Автори статті ставлять за мету дослідити особливості перебігу стресу у вчителів початкових класів. У зв'язку з цим необхідно вирішити такі завдання: 1) виявити особливості особистості при реагуванні на стресові чинники; 2) дослідити особливості педагогічного стресу.

Дослідження, здійснені в останні роки, виявили, що 1992 року кожна третя людина відчувала стрес щодня або кілька разів на тиждень. Це на 20 % більше, ніж десять років до того. 1996 року вже 75 % людей щодня відчували стрес.

Проблеми стресу і стресостійкості досліджували як зарубіжні, так і вітчизняні вчені, зокрема, В. Бобрицька, В. Крайнюк, О. Нахаба, О. Осадко, В. Розов, В. Бодров.

Термін стрес (від англ. stress - тиск, напруга) 1936 року запропонував канадійський вчений Г. Сельє для позначення великого кола станів, обумовлених виконанням діяльності в особливо складних умовах, котрі виникають у відповідь на екстремальні впливи - стресори. Г. Сельє зазначав, що має значення те, що з нами відбувається, а не те, як ми це сприймаємо. Стрес, до речі, не є чимось категорично небажаним у житті людини. Він допомагає пристосуватися до нових умов, може сприяти підвищенню працездатності, спонукати до творчості, навчати долати труднощі на життєвому шляху тощо. Але водночас стрес, якщо він діє тривалий час, може стати руйнівним для людини [7, с. 9 - 12].

До найбільш поширених причин стресу належать: 1) вплив середовища (шум, забруднення, спека, холод); 2) великі навантаження (фізичні — м'язові; фізіологічні — хвороба, розлад, травма; інформаційні — надмірний обсяг інформації, яку потрібно запам'ятати, опрацювати; виробничі — значні зміни на роботі, труднощі і конфлікти); 3) повсякденні подразники (брак необхідних зручностей, дрібні сварки, напружена психологічна атмосфера, чекання, запізнення тощо); 4) незадоволення матеріальним забезпеченням.

Поряд із стресогенними чинниками, загальними для всіх людей, на педагога діє і чимало професійних стрес-факторів: відповідальність, стан об'єкта постійного спостереження й оцінювання, необхідність повсякчас підтверджувати свою компетентність,

Основна психологічна проблема в діяльності вчителя полягає в тому, що він періодично потрапляє в ситуацію, котра потребує внутрішнього налаштування на певний стиль поведінки, мобілізації сил на активні дії.

Психологічні дослідження показали, що стан готовності включає кілька компонентів: інтелектуальний - розуміння завдань, обов'язків, знання засобів досягнення мети, прогноз діяльності; емоційний - впевненість в успіху, наснага, почуття відповідальності; мотиваційний - інтерес, прагнення добитися успіху, потреба успішно виконати поставлене завдання; вольовий - мобілізація сил, зосередження на завданні, подолання сумнівів.



Наслідками професійного стресу можуть бути: серцево-судинна патологія, патологія кістково-м'язового апарату, депресія, астенія, виразки, зниження ефективності діяльності [6, с. 24 - 28].

До сукупності факторів, які безпосередньо впливають на стан здоров'я вчителя, належать особливості його складної і різнопланової діяльності - ненормований робочий день, високе психоемоційне напруження, професійна відповідальність за результати навчально-виховного впливу тощо.

У структурі робочого часу вчителя основне місце посідає урок, який сильніше за інші фактори впливає на нервово-психічну сферу. А крім проведення уроків в обов'язки вчителя входить підготовка до уроків удома, перевірка письмових робіт, додаткові уроки й консультації, робота з батьками, різнопланова позакласна робота, участь у методичній діяльності школи, району, міста тощо. Витрати часу на ці види діяльності перевищують допустимі норми. Так, підрахунок часу денного навантаження вчителя дозволив установити, що при навантаженні в межах 18 — 24 годин на тиждень вчителі в середньому працюють по 10 - 12 годин на день. Крім того, робота вчителя з батьками, учнями, колегами, громадськістю потребує не лише його професіоналізму, комунікативної культури, компетентності, а й високої емоційної стійкості, вміння володіти собою, неупередженості, стриманості, толерантності.

Специфіка праці, спосіб життя вчителів загальноосвітніх шкіл, постійна перевтома є причиною того, що у них частіше, ніж у представників інших професій у системі „людина — людина" виникають порушення у психічній сфері, розвиваються невротичні розлади, а на їх тлі — психосоматичні хвороби (гіпертонія, інфаркт міокарда, ішемічна хвороба серця, виразкова хвороба шлунку і дванадцятипалої кишки, гастрит, порушення ендокринного балансу, судинні ураження мозку тощо).

Вивчення складної природи психосоматичних недуг працівників сфери освіти показує, що існує стійкий взаємозв'язок виникнення і загострення їх перебігу зі специфікою професійної діяльності. Як зазначалося вище, у процесі роботи вчителі постійно зазнають впливу багатьох факторів, котрі часто призводять до напруження механізмів регуляції життєзабезпечуючих функціональних систем організму. До того ж, такі фактори, як зростання інтелектуалізації професійної сфери, підвищення ролі мисленнєвої діяльності, які потребують підвищення уваги, активного спостереження, оперативного аналізу інформації та прийняття рішення в умовах дефіциту часу, реалізуються в стресовий синдром, порушують нормальне самопочуття, породжують дискомфорт у психоемоційній сфері вчителя.

Тривалі психоемоційні перенавантаження можуть викликати нервові перенапруження. Цей стан можна визначити як преадаптацію, тобто функціонування системи на межі норми її адаптації, коли мобілізуються всі резерви організму. У діяльності вчителя стан психоемоційного перенапруження, на жаль, часто стає хронічним, що рано чи пізно



призводить до зриву механізмів адаптації і, як наслідок, до захворювання. Так, учителі часто скаржаться на погіршення психічних функцій (послаблення пам'яті, утруднення мислення, підвищення збудливості), порушення сну (сон стає неглибоким і тривожним, зі специфічними „вчительськими” сновидіннями), невмотивоване очікування проблем, неприємностей, головний біль тощо. Крім того, педагоги рідше, ніж представники інших професій, звертаються по медичну допомогу, продовжуючи професійну діяльність навіть у випадку нездужання чи хвороби, вдаються до самолікування.

Прийнято вважати, що ворогом психічного здоров'я є стрес. Г. Сельє визначив стрес як неспецифічну відповідь організму на впливи чи ситуації (стресори), які потребують пристосування до них. Стресори активізують в організмі фізіологічні механізми, що відповідають за емоційне збудження. Психічним проявам синдрому, описаного Г. Сельє, було присвоєно найменування „емоційний стрес”. Цей термін стали дуже по-різному тлумачити. У його зміст включають і первинні емоційні психічні реакції, що виникають у результаті критичних психологічних впливів, і емоційно-психічні симптоми, породжені тілесними ушкодженнями, і афективні реакції при стресах тощо.

Учителеві бажано визначити оптимальний для себе рівень стресу, аби не страждати через відхід від ефективної діяльності чи від постійного надмірного навантаження.

Зважаючи на те, що у людини існують неусвідомлені потяги до одержання не тільки позитивних, але й негативних емоцій, дослідники припускають, що індивідуальні відмінності емоційного сприйняття однакових ситуацій створюють різний баланс збудливості систем позитивної і негативної мотивації [1, с. 54 - 58].

Для вчителів стресогенними є проблеми на роботі, незадоволення директора школи результатами їх праці, непорозуміння з колегами, порушення стану здоров'я, домашні негаразди.

Психосоматика - це умовна назва цілої групи захворювань, у розвитку яких беруть участь психологічні фактори: стреси, психологічне виснаження, емоційні проблеми тощо. Традиційно до психосоматичних захворювань відносять алергічні реакції, аутоімунні захворювання, виразкову хворобу, гіпоглікемію, есенціальну гіпертонію, нейродерміт, ожиріння. За даними ВООЗ, від 38 до 42 % пацієнтів, що відвідують кабінети соматичних лікарів, належать до групи психосоматичних хворих. Психосоматичні проблеми досить поширені серед педагогічних працівників, що свідчить про значне психологічне напруження, якого потребує ця професія.

Збереження психологічного і фізичного благополуччя вчителя є необхідною умовою підвищення якості освітнього процесу, забезпечення здоров'я молодого покоління. Адже в неблагополучному фізичному стані погіршується самопочуття і настрої вчителя, підвищується втомлюваність і дратівливість, що призводить до зниження якості викладання та



успішності педагогічного спілкування.

Якщо розглядати питання, як впливає професійна діяльність на появу психосоматичних проблем у педагогів, то можна визначити три групи факторів ризику: 1) об'єктивна стресогенність педагогічної діяльності як професії, що створює велику кількість непередбачуваних, невизначених стресогенних ситуацій, висуває завдання, які не мають однозначного розв'язання; 2) недостатній рівень соціально-економічної захищеності вчителя, через що професіоналові доводиться витратити багато часу і сил на пошук додаткового заробітку; 3) вплив професійної діяльності на загострення суб'єктивних внутрішніх конфліктів і підвищення особистішої тривожності [5, с. 19 - 24].

Психологічну стійкість (стійкість до стресу) підтримують внутрішні (особистісні) та зовнішні (міжособистісні) ресурси.

Внутрішні ресурси: 1) узгодженість реального і бажаного, самоповага; 2) відповідність досягнень домаганням; 3) відчуття сенсу життя, віра в досяжність визначених цілей; 4) впевненість у тому, що все, що з людиною відбувається, є наслідком її власних зусиль і вчинків; 5) уміння використовувати ефективні способи подолання стресу (розслаблення, позитивне мислення); 6) високий рівень психолого-педагогічної культури. Основними зовнішніми ресурсами є міжособистісна і соціальна підтримка - підтримка близьких, друзів, співробітників, їх конкретна допомога у справах. Це дає людині можливість емоційно розкриватися, переживати почуття згуртованості.

До індивідуальних особливостей, які спричиняють зниження стресостійкості, належать: підвищена тривожність; гнівливість, ворожість (особливо та, що придушується нами), агресія, спрямована на себе; емоційна збудливість, нестабільність; песимістичне ставлення до життєвої ситуації; тривалі негативні переживання; замкнутість. Крім того, знижують психологічну стійкість труднощі в самореалізації, сприйняття себе як невдахи, внутрішньоособистісні конфлікти.

Знання ресурсів стійкості людини до стресів дає їй можливість усвідомлено працювати над собою, запобігаючи їх негативній дії [3, с. 60 - 66].

Організм має активно діючі механізми запобігання надмірному і небезпечному стресу. При необхідності включаються антистресорні чинники на всіх рівнях формування поведінкових систем: створення програми поведінки, ухвалення рішення реалізації команд, їх виконання і зворотної афересії. Стресові дії, формуючи відповідний стан, одночасно включають механізми, що формують реакції напруги в оптимальних для організму межах. Саме ці антистресові механізми (іноді їх називають стреслімітуючими системами) визначають індивідуальну стійкість організму та його тренуваність, тобто адаптацію до стресу.

Серед чинників індивідуального розвитку організму найбільше значення у формуванні стійкості до стресу має досвід, який набувається при тривалих стресових впливах. Цей досвід практично є проявом



адаптованості організму до стресу, що дозволяє людині зберігати стійкість в реалізації різних форм діяльності та адекватно регулювати поведінку в стресових ситуаціях. Неадаптований організм не може реалізовувати складні форми поведінки в стресових умовах; у цей час вся його енергія спрямовується на формування стресової напруги. Поведінкова реакція при правильній індивідуальній адаптації є настільки адекватною, точною, що здійснюється з мінімальними витратами енергії, а результат цілком відповідає поставленій меті. У нетренованих осіб поведінкова реакція в нових умовах здійснюється з напругою, водночас результат не може в повній мірі відповідати поставленій меті, і тоді виникає виражена психоемоційна напруга негативного характеру. Стійкість до психоемоційного стресу багато в чому залежить від м'язової активності, яка, як правило, включається при відповіді організму на стресові дії. Придушення рухових актів, яке зазвичай спостерігається в житті людини, значно посилює психоемоційну напругу та її негативний вплив на організм.

Під стресостійкістю розуміють „індивідуальну здатність організму зберігати нормальну працездатність під час дії стресора”. З одного боку, таке визначення дозволяє хоча б приблизно встановити момент настання стресу за зниженням ефективності роботи, але, з іншого боку, воно не враховує „ціну”, яку платить організм за підтримку заданої працездатності. Головні труднощі у визначенні стресостійкості людини виникають при оцінці її реакцій на психологічні фактори. Якщо можна відносно точно підібрати критерії стійкості людини стосовно стресорів фізичної чи хімічної природи (висока чи низька температура, фізичне навантаження, токсичні речовини тощо), то зробити це щодо психологічних стресорів набагато складніше. Це пов'язується з надзвичайно великим розкидом цінностей, настановлень, потреб, умовних рефлексів і життєвого досвіду людей [4, с. 26 - 29].

Г. Сельє виокремив два види адаптаційних ресурсів людського організму при стресі: поверхову і глибоку адаптаційну енергію. Поверхові ресурси активізуються за першою вимогою, вони легко відновлюються. Якщо адаптаційні ресурси відновлюються, то в передхворобливий стан організм не переходить. Поверхова адаптаційна енергія відтворюється за рахунок глибокої, яка мобілізується шляхом адаптаційної перебудови гомеостатичних механізмів організму. Активізація глибокої адаптаційної енергії відбувається тоді, коли людина довго перебуває у стресовій ситуації, коли поверхові енергетичні ресурси виснажені. У деяких осіб темп включення „глибоких” резервів буває недостатнім для нейтралізації дії стресора. Такі індивіди відзначаються зниженою стресостійкістю. Виснаження глибоких ресурсів призводить до старіння та смерті організму.

Е. Фромм називає три психологічні ресурси, що допомагають людині в подоланні важких життєвих ситуацій.

Надія - психологічна категорія, що сприяє життю і зростанню. Це



активне очікування і готовність зустрітися з тим, що може з'явитися.

Раціональна віра - переконаність у тому, що існує велика кількість реальних можливостей, потрібно лише вчасно виявити їх.

Душевна сила - мужність, здатність чинити опір, поставити надію і віру перед небезпекою, зруйнувати їх, перетворюючи на „голий оптимізм" або ірраціональну віру.

До найбільш вивчених особистісних ресурсів подолання стресу належать такі: 1) активна мотивація подолання, ставлення до стресів як можливості набуття нового досвіду і можливостей для особистісного зростання; 2) сила „Я- концепції", самоповага, самооцінка, власна значимість, „самодостатність"; 3) активне життєве настановлення: чим активнішим є ставлення до життя, тим більша психологічна стійкість спостерігається у стресових ситуаціях; 4) позитивність і раціональність мислення; 5) емоційно-вольові якості; 6) фізичні ресурси (стан здоров'я і ставлення до нього як до цінності).

Психологічні методи умовно можна поділити на дві групи. До першої належать методи психічної саморегуляції, за допомогою яких людина може самостійно впливати на свій емоційний, душевний і фізичний стан. В останні роки як профілактичний засіб з метою боротьби зі стресом широко застосовуються різноманітні методи психічної саморегуляції: релаксаційно-дихальна гімнастика, прогресивна м'язова релаксація, йога, аутогенне тренування, медитація.

Крім методів психічної саморегуляції, які впливають на рівень емоційного напруження, підвищуючи стійкість людини до стресу, існує й інша група методів підвищення психічної стійкості - це методи психологічної корекції. Вони спрямовуються на зміну тих рис характеру і способів поведінки, які сприяють виникненню і підтриманню емоційного напруження. Такими негативними рисами є, наприклад, дратівливість, задрісність, пихатість, сором'язливість, невміння знаходити спільну мову з людьми, некритичне ставлення до себе, мстивість. Ці риси характеру підвищують емоційну напругу, оскільки породжують конфлікти з людьми, заважають досягати взаєморозуміння, розкривати здібності, досягати поставленої мети [1, с. 54 - 58].

Висновки

Стрес справді здатний пробудити приховані резерви людини, примножити сили і розумові здібності. Головне — спрямувати їх у потрібне русло та з'ясувати причини стресу. Якщо цього не зробити, то стресові гормони нагромаджуються й „запускають" в організмі іншу хімічну реакцію — людина стає агресивною, нервує, метушиться. Та з часом усе відбувається навпаки — стрес переходить у стадію пасивних негативних емоцій (опускаються руки, розвивається депресія).

Найнебезпечніша стадія стресу настає тоді, коли він переходить у хворобу, з якою впоратися під силу лише кваліфікованому психотерапевтові. На цьому етапі надниркові залози крім адреналіну починають продукувати



небезпечний гормон кортизон, який може спровокувати погіршення пам'яті, серцево-судинні захворювання, хвороби шлунково-кишкового тракту, ослаблення імунітету, раннє старіння, проблеми зі шкірою.

На стреси різного ступеня інтенсивності „багате” життя кожної людини. Інша річ, що одні вміють їм протистояти, а інші — ні. Часті стреси можуть призвести до виснаження адаптаційної захисної системи організму, що, у свою чергу, може спричинити захворювання. В цілому, організм людини по-різному реагує на стрес.

Проявом стресу є також підвищена нервовість, різкі перепади настрою, швидка стомлюваність, стан спустошеності. У декого стрес проявляється в раптовій розлютованості. А хтось стає надто недовірливим: начитавшись або наслуховавшись про симптоми різних захворювань, намагається знайти їх у себе. За виразом обличчя більшості людей можна визначити, що вони перебувають у стані стресу. Буває, що напруга відчувається і в інших м'язах вашого тіла. Плечі напружуються і сутуляться, ви нахилиєтесь вперед, інстинктивно намагаючись захистити себе.

Пасивність проявляється у тієї людини, адаптаційний резерв якої недостатній — її організм не може ефективно протистояти стресові. Тоді виникає стан безпорадності, безнадійності, депресії. Активним захистом від стресу може бути зміна сфери діяльності, коли людина знаходить щось більш корисне для досягнення рівноваги, що, у свою чергу, сприяє поліпшенню здоров'я.

Література:

1. **Бобрицька В. І.** Як зберегти психічне здоров'я: поради вчителю // Безпека життєдіяльності. - 2005. - №1. - С. 54 - 58.
2. **Калошин В. Ф.** Як подолати стрес у педагогічній діяльності // Практична психологія та соціальна робота. - 2004. - №8. — С. 58 - 67.
3. **Калошин В. Ф.** Як подолати стрес у педагогічній діяльності // Практична психологія та соціальна робота. - 2004. - №9. - С. 60 - 66.
4. **Крайнюк В. М.** Психологія стресостійкості особистості: Монографія. - К.: Ніка - Центр, 2007. - 432 с.
5. **Осадько О.** Психосоматичні проблеми педагогічних працівників // Психолог, 2005. - №34. - С. 19 - 22.
6. **Розов В. І.** Психотехнології адаптивної саморегуляції стресу // Практична психологія та соціальна робота, 2007. - №8. - С. 24 - 28.
7. **Токар М.** Стрес і його джерела // Психолог, 2007. - №38. - С. 9 - 12.