

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ КАК РЕСУРС ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Р. М. Хусаинова
(Россия, г. Казань)

Термин «*психологическое здоровье*» введен сравнительно недавно, тем не менее, описываемые этим понятием личностные особенности давно являлись предметом исследования многих авторов (Р.Ассаджиоли, Б.С.Братусь, Н.Г.Гаранян, И.В.Дубровина, Л.В.Марищук, А.Маслоу, Г.Олпорт, К.Рождерс, В.И.Слободчиков, А.Б.Холмогорова, А.В.Шувалов и др.) и рассматривались в различных аспектах. Психологическое здоровье тесно связано с высшими проявлениями человеческого духа и позволяет выделить собственно психологический аспект проблемы здоровья личности в отличие от медицинского, социологического, философского и других аспектов.

И.В.Дубровина[3], наметила определение «психологического здоровья» различием категорий: «психическое здоровье», имеющее отношение к отдельным психическим процессам и механизмам и «психологическое здоровье», которое характеризует личность в целом, т.е. совокупность личностных характеристик, являющихся предпосылками стрессоустойчивости, социальной адаптации, успешной самореализации.

Критериями *психологического здоровья* является хорошо развитая рефлексия, стрессоустойчивость, умение находить собственные ресурсы в трудной ситуации (И.В.Дубровина), полнота эмоциональных и поведенческих проявлений личности (В.С.Хомик), опора на собственную внутреннюю сущность (А.Е.Созонов, Ф.Перлз), самопрятие и умение справляться со своими эмоциональными трудностями без ущерба для окружающих, «самообъективность» как четкое представление о своих сильных и слабых сторонах, наличие системы ценностей, содержащих главную цель и придающей смысл всему, что делает человек (Г.Олпорт).

Факторами, влияющими на быстроту возникновения стрессового состояния, являются физиологические, психические, нейродинамические особенности индивида, которые включают в себя эмоциональную устойчивость человека (Л.М.Аболин), индивидуальную устойчивость организма (В.Д.Небылицин), барьер психической адаптации (Л.П.Гримак), силу-слабость нервной системы (В.Д.Небылицин), толерантность личности (Н.Д.Левитов), имеющийся опыт личности в переживании напряженной ситуации (М.И.Дьяченко, Л.А.Кандыбович, Г.К.Ушаков). Согласно позиции А.А.Баранова, можно заключить, что «степень и мера устойчивости стрессу опосредована особенностями личностной организации (темперамент, характер, мотивация, установки, ценности), и уровнем развития

операциональных характеристик как субъекта (стиль деятельности и поведения, познавательная активность, профессиональные способности и умения)» [1, с. 13].

В качестве различных факторов, влияющих на устойчивость к психологическому стрессу, ряд исследователей называют значимость события для личности [7], субъективную оценку личностью ситуации [5], личностный смысл [6]. Все вместе они составляют внутренние субъективные условия, определяющие психологическую сущность личности.

В работах авторов указывается на тот факт, что состояние психологического дискомфорта педагога на протяжении ряда лет способствует возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качествах негативных черт, разрушающих здоровье (А.О.Прохоров), приводит к преждевременному биологическому старению организма (В.И.Батенкова, Е.В.Субботина). Переживание же субъективного благополучия, психологического комфорта – четкий индикатор переходных состояний от болезни к здоровью, поэтому оно становится важным показателем состояния психологического здоровья.

В этой связи следует указать на факторы, которые оказывают существенное влияние на психологическое здоровье учителя: психическое (эмоциональное) выгорание, являющееся формой профессиональной деформации личности (Л.П.Гуреева, Л.П.Великанова, А.Р.Каримова); «кризис гратификации», рассматриваемый как противоречие между высоким уровнем энергетических затрат и низким вознаграждением, и приводящий к неудовлетворенности результатами своей деятельности, фрустрации (J.Siegrist [8]). При этом, А.А.Баранов, Г.Ф.Заремба, Л.М.Митина, фрустрированность, тревожность, изможденность и выгорание выделяют как проявления стресса.

Итак, труд педагога связан с периодическим, иногда довольно длительным и интенсивным воздействием (или ожиданием воздействия) экстремальных значений профессиональных, социальных, экологических факторов, которое сопровождается негативными эмоциями, перенапряжением физических и психических функций, деструкцией деятельности. На этом основании данное состояние можно считать типичной формой профессионального стресса. С другой стороны особенности механизмов регуляции этого психического состояния позволяет отнести его к категории психологического стресса. Стресс же, как особое психическое состояние неразрывно связан с зарождением и проявлением эмоций. Эмоциональные основания специфики педагогической деятельности, роль их причинно-следственных отношений в обеспечении эффективности труда педагога определяют в свою очередь необходимость рассмотреть возможность и целесообразность выделения такой специфической формы профессионального (по предмету) и психологического (по процессу, механизмам регуляции) стресса как эмоциональный стресс педагога. В

содержание термина «эмоциональный стресс» обычно включают первичные эмоциональные реакции, возникающие при критических психических воздействиях, или эмоционально-психические симптомы, порожденные телесными изменениями [4].

Поскольку мы определили, что стресс у педагога в большей степени эмоциональный, то, беря за основу модель стрессоустойчивости педагога, разработанную А.А.Барановым [2], эмоциональную устойчивость в этом отношении мы рассматриваем как личностный уровень стрессоустойчивости. Эмоциональная устойчивость в данном случае нами рассматривается как характеризующаяся сочетанием эмоциональных, волевых, интеллектуальных компонентов психической деятельности, которые способствуют успешному решению человеком сложных и ответственных задач в напряженной обстановке, без значительного отрицательного влияния последней на психологическое здоровье в частности, и, соответственно, на работоспособность педагога вообще.

1. Баранов А.А. Психология стрессоустойчивости педагога: теоретические и прикладные аспекты: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07 / А.А.Баранов; С-Петербург. гос. ун-т. – СПб., 2002. – 48 с.
2. Баранов А.А. Стрессоустойчивость и мастерство педагога / А.А.Баранов. – Ижевск : Изд-во Удмуртского ун-та, 1997. – 108 с.
3. Дубровина И.В. Школьники и охрана их здоровья / И.В.Дубровина // Школа здоровья. – 1998. – Т. 5, №2. – С. 50 – 57.
4. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса / Л.А.Китаев-Смык. – М.: Наука, 1983. – 212 с.
5. Наенко Н.И. Психическая напряженность / Н.И.Наенко. – М.: Изд-во Моск. ун-та. – 1976. – 112 с.
6. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний в учебной и педагогической деятельности / А.О.Прохоров // Вопросы психологии. – 1991. – № 5. – С. 156-161.
7. Ладанов И.Д. Управление стрессом / И.Д.Ладанов. – М.: Профиздат, 1989. – 144 с.
8. Siegrist J. Emotions and health in occupational life / J.Siegrist. – Patent-Educ. Couns. 1995. – Vol. 25. – P. 227-236.