

УДК 159.922

DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.6-2.27>

Н. Ю. Цибуляк

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри прикладної психології та логопедії
Бердянський державний педагогічний університет

А. Є. Бондарчук

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 016 «Спеціальна освіта»
Бердянський державний педагогічний університет

СТРУКТУРА ПРОФЕСІЙНОЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СПЕЦІАЛЬНОГО ПЕДАГОГА

У статті розглянуто поняття «професійна стресостійкість» як професійно важливу якість спеціального педагога, сутність якої полягає в можливості протистояти негативному впливу стресових чинників, що, у свою чергу, забезпечує успішність, результативність та ефективність професійної діяльності у складних ситуаціях. Теоретичний аналіз наукових досліджень дає можливість зробити висновок, що стресостійкість – це професійно важлива якість спеціального педагога, що зумовлюється індивідуальним комплексом вроджених і набутих властивостей. Сутність цієї якості полягає в можливості протистояти негативному впливу стресових чинників, що визначає успішність, результативність і продуктивність педагогічної діяльності та можливість творчої самореалізації. Професійна стресостійкість має багатоконпонентну структуру, складовими частинами якої є психофізіологічний, емоційний, особистісний та поведінковий компоненти. Окреслено значення професійної стресостійкості для діяльності спеціального педагога. Визначено структуру професійної стресостійкості спеціального педагога. Охарактеризовано психофізіологічну складову частину як генетично детерміновані особливості спеціального педагога, які впливають на здатність організму протистояти впливу негативних факторів. Емоційна складову частину професійної стресостійкості відображає емоційну реакцію фахівця на стресову ситуацію у професійній діяльності, що впливає на здатність проявляти самовладання, витримку та самоконтроль. Особистісна складову частину розглядається як особливості мотивації, локусу контролю, самооцінки, локусу контролю, професійної Я-концепції та саморегуляції, під впливом яких виробляється певне ставлення спеціального педагога до стресової ситуації. Поведінкова складову частину професійної стресостійкості відображає дії та вчинки фахівця у стресовій ситуації задля нейтралізації впливу стрес-факторів і підтримки балансу між вимогами професійної діяльності та внутрішніми ресурсами, що задовольняють цим умовам. Складові частини професійної стресостійкості взаємопов'язані між собою, при цьому цей зв'язок має не сумарний, а інтегративний характер.

Ключові слова: професійний стрес, професійна діяльність, професійно важлива якість, психофізіологічна, особистісна, емоційна та поведінкова складові частини.

Постановка проблеми. В умовах розбудови сучасної спеціальної освіти в Україні набуває актуальності професія спеціального педагога, який разом із іншими фахівцями створює умови для гармонійного розвитку дітей з особливими освітніми потребами, а також їхніми батьками для вироблення спільної траєкторії розвитку. Кожен випадок є унікальним та потребує високої професійності майстерності та величезної емоційної віддачі фахівця.

Професійну діяльність спеціального педагога можна охарактеризувати як таку, що протікає в умовах постійно мінливого середовища, несподіваних обставин; надзвичайно багатопланову, багатоаспектну, що має інституційний, процесуальний та інструментальний компоненти; насичену великою кількістю різноманітних дій та взаємодією

з іншими людьми; що часто реалізується в умовах вираженого дефіциту часу; опосередковану по відношенню до результатів діяльності роботою інших людей; із високою особистісною відповідальністю за життя та здоров'я дітей, неможливістю отримати швидку позитивну динаміку своєї діяльності тощо. Водночас високі соціальні вимоги, а також постійна активізація внутрішніх ресурсів особистості зумовлюють підвищену стресогенність цієї професії. Тому однією із професійних компетенцій фахівця в галузі спеціальної освіти є готовність і здатність долати стани напруження, повсякденні стресові ситуації, тобто мати достатньо розвинену професійну стресостійкість.

Мета статті – визначити та охарактеризувати структуру професійної стресостійкості спеціального педагога.

Виклад основного матеріалу. Проблеми професійного стресу у психолого-педагогічній літературі присвячено значну кількість публікацій, проте лише незначна їх кількість містить аналіз досліджень стресостійкості. Перші спроби вивчення стресостійкості у психології представлені, передусім, у наукових доробках медико-біологічного та фізіологічного спрямування [10; 17; 19]. У цих роботах основна увага концентрувалася на аналізі стресостійкості людини як властивості організму, при цьому нівелювалася роль психічних чинників. Подальші наукові пошуки призвели до неоднозначності поглядів учених на розуміння природи та сутності стресостійкості людини. Аналіз психологічної літератури показав, що найчастіше під терміном «стресостійкість» розуміють такі її окремі прояви, як: емоційну стійкість (Л. Аболін, В. Пічирін, О. Семенова); нервово-психічну стійкість (О. Столяренко); психологічну стійкість до стресу (С. Козлов); психічну стійкість (В. Генковська); толерантність до стресу (Л. Собчик) тощо.

Детальний та різнобічний аналіз поняття «професійна стресостійкість» представлений у дисертаційній роботі Г. Дубчак: це здатність людини протистояти негативному впливу стресових факторів професійної діяльності, зумовлену індивідуальним комплексом її вроджених і набутих властивостей та процесів, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети трудової діяльності у складній емоційногенній ситуації. Професійна стресостійкість є тією властивістю, яка зумовлюється індивідуальністю людини. Виходячи із цього, можна стверджувати, що професійна стресостійкість є окремим проявом психічної стійкості, що виявляється під час дії професійних стресових факторів, та їх специфічність буде визначатися змістом професійної діяльності [3].

Представлене трактування професійної стресостійкості є ключовим для нашого дослідження. Проте ми вважаємо, що для спеціального педагога стресостійкість виступає професійно важливою якістю, оскільки від її розвиненості залежить успішність, результативність і продуктивність діяльності, а також професійна самореалізація фахівця. Науковці (Б. Ананьев, В. Бодров, С. Кучеренко, В. Шадриков та інші) зазначають, що, розпочинаючи засвоєння професійної діяльності, суб'єкт володіє певними психічними властивостями. Деякі з них є професійно важливими. Ці властивості характеризуються певним рівнем розвитку функціональних та операційних механізмів. Функціональні механізми – це нейрофізіологічна основа, яка закладається генетично. У своєму дослідженні С. Кучеренко вказує на те, що біопсихічні властивості індивіда становлять природні передумови формування професійно важливих якостей, що визначають індивідуальний стиль

діяльності, успішність виконання професійних функцій [9].

У процесі навчання, виховання та накопичення певного досвіду для кожної психічної функції формуються свої операційні механізми, але вони не пристосовані до вимог діяльності. Саме у процесі становлення психологічної системи діяльності відбувається перебудова операційних механізмів в оперативні через засвоєння нормативно-схвального способу діяльності. Це є індивідуальним процесом розвитку професійно важливих якостей [20]. Тому процес розвитку стресостійкості як професійно важливої якості спеціальних педагогів є досить динамічним, складним явищем, що зазнає постійних змін.

Наступним важливим питанням для нашого дослідження є розуміння структури професійної стресостійкості спеціального педагога. Попри значну увагу психологів (А. Андреева, С. Богданов, О. Ільїн, В. Казібекова, В. Корольчук, А. Еккерман, Я. Овсяннікова, Г. Ришко, Т. Руда, Х. Стельмашук, В. Степаненко, М. Хуторна, Т. Циганчук, М. Quinn, J. Cidlowski, N. Victoria, A. Murphy та інші) до цього питання, єдиного погляду на структуру стресостійкості не має. Переважна більшість дослідників (Н. Бережна, Г. Дубчак, Г. Ришко, Х. Стельмашук, О. Баранов, Б. Вяткин, О. Кокун, С. Ізюмова, О. Ільїн, Л. Мітіна, Н. Laurent, С. Vergara-Lopez, L. Stroud, D. Terrence, M. Quinn, J. Cidlowski, N. Victoria, A. Murphy, J. Sheridan та інші) наголошує на тому, що основою стресостійкості людини є психофізіологічна (біологічна або нейродинамічна) складова. Так, у роботі В. Корольчук зазначено, що вона є первинною, оскільки відповідає за адекватне функціонування організму в стресогенних умовах. До проявів психофізіологічної складової частини відноситься низка психофізіологічних характеристик, а саме: емоційний тонус; витривалість, точність, надійність, основні характеристики та особливості нервових процесів; рівень активації; комплекс конституційно-генетичних, фізіологічних та інших систем [5].

У дослідженні Г. Дубчак ця складова частина розглядається на індивідуальному рівні, тобто на рівні фізичної безпеки людини. Учена підкреслює, що розкриття поняття «стресостійкість» має, передусім, відбуватися з урахуванням віку, нейродинамічних особливостей та типу темпераменту. Зазначені індивідуальні характеристики є визначальними у функціонуванні стресостійкості [3].

Експериментальні дослідження залежності стресостійкості від типу нервової системи підтверджують, що в осіб зі слабкою нервовою системою під час великого напруження швидше погіршується ефективність діяльності, ніж у представників із високою вираженістю сили нервових процесів, які демонструють більшу стійкість до значної психоемоційної напруги [5]. Схожі результати пре-

зентовані в роботі А. Коротаєва: людина, яка має слабку нервову систему, значно більше нестійка до різних видів стресу в порівнянні із представниками сильного типу нервової системи [6]. Отже, *психофізіологічна складова частина* професійної стресостійкості відображає генетично детерміновані особливості спеціального педагога, які впливають на здатність організму протистояти впливу негативних факторів.

Наступна складова частина професійної стресостійкості – емоційна. На думку науковців (П. Анохін, М. Кудінова, Є. Ільїн, В. Марищук, В. Мерлін, І. Нікольська, Р. Грановська, Я. Овсяннікова, Х. Стельмашук та інші), ця складова частина характеризує емоційну реакцію людини на стресову ситуацію, зокрема здатність контролювати свій емоційний стан під час дії (або після) стресора. Тому вивчення професійної стресостійкості передбачає врахування часу появи емоційного напруження під час тривалої та постійної дії стресогенного фактору в професійній діяльності, а також силу стресогенного впливу, яка викликає певний емоційний стан (страх, радість, горе тощо). Цей стан, зі свого боку, може призводити до реагування на стимул або до протидії цьому реагуванню, тобто зумовлює певну фіксацію.

Як зазначає М. Кудінова, показниками емоційної складової частини стресостійкості людини є її емоційна стійкість і низька тривожність. Так, емоційна стійкість ґрунтується на стійкості, стабільності; врівноваженості та резистентності. Ці особливості емоційної сфери забезпечують здатність успішно досягати поставленої мети у складних емоціогенних обставинах, контролюючи власні емоції. Не менш важливе значення для прояву стресостійкості має ступінь вираженості тривожності: з одного боку, висока стресостійкість включає в себе низьку особистісну та ситуативну тривожність, а з іншого – підвищена тривожність, песимістичне відношення до професійної ситуації; замкнутість і ворожість призводять до зниження стресостійкості [8].

Отже, *емоційна складова частина* професійної стресостійкості відображає емоційну реакцію фахівця на стресову ситуацію в професійній діяльності, що впливає на здатність проявляти самовладання, витримку та самоконтроль.

Однією з важливих складових у структурі професійної стресостійкості спеціального педагога є особистісна. У роботах Г. Дубчак, В. Корольчук, М. Денісової, Г. Ришко, М. Кудінової, А. Прохоров, В. Степаненко, Ю. Сосновікової, Н. Laurent, С. Vergara-Lopez, L. Stroud, D. Terrence, M. Quinn, J. Cidlowski, N. Victoria, A. Murphy, J. Sheridan та інших визначено такі особливості людини, як: мотивація досягнення, локус контролю, самооцінка особистості, сформованість Я-концепції та особистісна саморегуляція.

Так, мотив визначає активність і спрямованість людини та виступає важливою складовою частиною будь-якої діяльності. Під мотивацією стресостійкості розуміємо систему психологічних чинників і факторів, що викликають активність особистості. До них відносимо професійні потреби, інтереси, переконання, настанови, які зумовлюють прагнення спеціального педагога досягнути наміченої цілі та подолання перешкод, орієнтацію на власні сили у стресових ситуаціях професійної діяльності. Зокрема, дослідження А. Маркової показали, що система домінуючих мотивів діяльності, утворюючи професійну спрямованість, сприяє подоланню труднощів професійної діяльності та підвищенню професійної стресостійкості фахівця [12]. Таку ж думку поділяє О. Баранов, вважаючи, що на рівень стресостійкості особистості переважаючий вплив має внутрішня мотивація, на відміну від зовнішньої [2].

Не менш важливу роль у структурі стресостійкості відіграє локус контролю. Науковці (Г. Дубчак, С. Субботін, J. Rotter та інші) підкреслюють високий рівень розвитку стресостійкості в людини саме із внутрішнім (інтернальним) локусом контролю: такі фахівці більш самостійні, самокритичні, незалежні під час виконання відповідальних дій, здатні брати на себе відповідальність, що забезпечує використання власних ресурсів стресостійкості та конструктивну поведінку у стресових ситуаціях. Протилежною є тенденція щодо зовнішнього локусу контролю: екстернальність детермінує деструктивну поведінку, перекладання відповідальності під час вирішення проблем на інших, уникнення відповідальності, що, у свою чергу, негативно позначається на рівні стресостійкості. Зовнішній локус контролю, зокрема, частіше сприяє розвитку захворювань психогенного характеру та зменшує ймовірність досягнення успіхів в обраній професії.

Важливим показником стресостійкості є самооцінка особистості. Дослідження А. Реана та С. Субботіна показали, що позитивне ставлення особистості до себе як суб'єкта діяльності позитивно впливає на професійну стресостійкість фахівця [15; 16]. Адекватна самооцінка дозволяє оптимально використовувати власний потенціал, сприяє саморегуляції та підвищує стресостійкість у складних умовах професійної діяльності. Натомість низька самооцінка призводить до труднощів із адекватним аналізом і розумінням складної ситуації, знижує опірність стресу. Завищена самооцінка сприяє протидії стресовим факторам, однак, як і низька, не дозволяє адекватно оцінити ситуацію та власні ресурси її подолання [8].

Наступними, не менш важливими показниками є саморегуляція особистості та зміст професійної Я-концепції. Як зазначає М. Кудінова, на механізмах регуляції та саморегуляції базу-

ються конструктивні засоби подолання стресу, зокрема вміння керувати собою відповідно до реалізації поставленої мети, вдосконалюється вміння спрямовувати свою поведінку відповідно до професійних вимог [8]. На рівень стресостійкості особистості безпосередньо впливає зміст Я-концепції. Так, у випадку несформованої професійної Я-концепції рівень стресостійкості знижується через відсутність узгодженості професійного образу «Я», а також домінування негативної самооцінки та емоційного дисбалансу. Натомість у випадку позитивного професійного образу «Я» стресостійкість є більш високою. Чим багатша та позитивніша професійна Я-концепція, тим краще фахівець може впоратися із труднощами у професійній діяльності [8]. Отже, *особистісна складова частина* професійної стресостійкості відображає особливості мотивації, локусу контролю, самооцінки, локусу контролю професійної Я-концепції та саморегуляції, під впливом яких виробляється певне ставлення спеціального педагога до стресової ситуації.

Наступна складова частина професійної стресостійкості – поведінкова. У низці досліджень (Л. Анциферова, Р. Грановська, І. Нікольська, В. Корольчук, М. Кудінова та інших) визначено, що стресостійкість людини залежить від перетворюючих стратегій подолання стресових ситуацій, а також прийомів пристосування та допоміжних прийомів самозбереження. Тобто певна копінг-поведінка фахівця дозволяє впоратися зі стресом чи складними професійними ситуаціями шляхом активної цілеспрямованої взаємодії зі стресовою ситуацією. Водночас копінг-поведінка може деструктивно вплинути на професійну діяльність. Так, за ступенем конструктивності копінг-поведінка у стресовій ситуації умовно поділяється на три групи: 1) конструктивна (планування рішення, самоконтроль, пошук соціальної підтримки); 2) відносно конструктивна (прийняття відповідальності, позитивна переоцінка), 3) неконструктивна (конфронтація, дистанціювання, втеча-уникнення) [7].

Отже, *поведінкова складова частина* професійної стресостійкості відображає дії та вчинки фахівця у стресовій ситуації задля нейтралізації впливу стрес-факторів і підтримки балансу між вимогами професійної діяльності та внутрішніми ресурсами, що задовольняють цим умовам.

Висновки і пропозиції. Теоретичний аналіз наукових досліджень дає можливість зробити висновок, що стресостійкість – це професійно важлива якість спеціального педагога, що зумовлюється індивідуальним комплексом вроджених і набутих властивостей. Сутність цієї якості полягає в можливості протистояти негативному впливу стресових чинників, що визначає успішність, результативність і продуктивність педагогічної діяльності та можливість творчої

самореалізації. Професійна стресостійкість має багатокомпонентну структуру, складовими частинами якої є психофізіологічний, емоційний, особистісний та поведінковий компоненти. Оскільки вони знаходяться в певному взаємозв'язку, то можливою є компенсація несформованих одних складових частин за рахунок більш сформованих інших. Перспективним напрямком подальших досліджень є розроблення та впровадження програми розвитку професійної стресостійкості спеціального педагога в межах психологічного супроводу його професійної діяльності.

Література:

1. Анохин П.К. Философские аспекты теории функциональной системы. Москва : Наука, 1978. 455 с.
2. Баранов А.А. Психологическая стрессоустойчивость и мастерство педагога : теоретические и прикладные аспекты : автореф. дис. ... доктора психол. наук : 19.00.07. Санкт-Петербург, 2002. 41 с.
3. Дубчак Г.М. Психологічні основи професійної стресостійкості майбутніх фахівців : монографія. Київ : Талком, 2017. 321 с.
4. Ильин Е.П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности. Санкт-Петербург : Питер, 2008. 432 с.
5. Корольчук В.М. Психология стресостійкості особистості : дис. д-ра психологічних наук 19.00.01; Київ : Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН Укр., 2009. 511 с.
6. Коротаев А.А. Влияние эмоционального стресса на трудовую деятельность в зависимости от типологических свойств нервной системы. *Проблемы экспериментальной психологии личности*. 1986. Вып. 5. С. 211–233.
7. Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения : три копинг-шкалы. Кострома : КГУ им. Н.А. Некрасова Авантитул, 2010. 64 с.
8. Кудінова М.С. Порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість». *Теорія і практика сучасної психології*. 2016. № 1. С. 22–28.
9. Кучеренко С.М. Визначення психологічної готовності особистості до професійної діяльності : автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01. Харків, 2000. 17 с.
10. Лазарус Р. Стресс, оценка и копинг. Москва : Медицина, 1984. 218 с.
11. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. Санкт-Петербург : Питер, 2001. 259 с.
12. Маркова А.К. Психология профессионализма. Москва : Международный гуманитарный фонд «Знание», 1996. 312 с.
13. Никольская И.М. Совладающее поведение в защитной системе человека. *Совладающее*

- поведение : Современное состояние и перспективы. Москва : Изд. «Институт психологии РАН». 2008. С. 113–137.
14. Осянникова В.В. Особливості процесу адаптації студентів-першокурсників до навчання у вищому навчальному закладі. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*. 2014. № 2. С. 179–189.
 15. Реан А.А. Факторы стрессоустойчивости учителей. *Вопросы психологии*. 1997. № 1. С. 45–55.
 16. Субботин С.В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристики метаиндивидуальности учителя : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Пермь, 1992. 152 с.
 17. Тигранян Р.И. Стресс и его значение для организма. Москва : Наука, 1988. 176 с.
 18. Ушакова Е.М. Здоровье учителя: причины недугов и их профилактика. *Директор школы*. 2009. № 1. С. 81–84.
 19. Фурдуй Ф.И. Современные представления о физиологических механизмах развития стресса. *Механизмы развития стресса : сб. научн. трудов*. Кишинев : Штиинца. 1987. С. 8–33.
 20. Шадриков В.Д. Психология деятельности и способности человека. Москва : Логос, 1996. 320 с.
 21. Cooper C. L. Theories of organizational stress. Oxford : Oxford University Press, 1998. 456 p.
 22. Gallagher D. Personality, coping and objective outcomes: extraversion, neuroticism, coping styles and academic performance. *Personality and Individual Differences*. 1996. Vol. 21. P. 421–429.
 23. Karasek R. A., Theorell T. Healthy work: stress, productivity and the reconstruction of working life. New York : Basic Books, 1990. 222 p.
 24. Kiel E., Heimlich U., Markowitz R., Braun A. and Weiß S. How to cope with stress in special needs education? Stress-inducing dysfunctional cognitions of teacher students: the perspective of professionalisation. *European Journal of Special Needs Education*. 2016. Vol. 31, Issue 2. P. 421–429.
 25. Kokkinos C. M., Davazoglou A. M. Special education teachers under stress: Evidence from a Greek national study. *Educational Psychology*. 2009. Vol. 29. Issue 4. P. 38–57.
 26. Terrence D., Quinn M., Cidlowski J., Victoria N., Murphy A., Sheridan J. Neuroimmune mechanisms of stress: sex differences, developmental plasticity, and implications for pharmacotherapy of stress-related disease. *Stress*. 2015. Vol. 18(4). P. 367–380.

Tsybuliak N. Yu., Bondarchuk A. Ye. The structure of occupational stress resistance of a special education teacher

The article represents the concept of “occupational stress resistance” as a professionally important quality of a special education teacher, the essence of which is the ability to withstand the negative impact of stress factors, which, in turn, ensures the success, efficiency and effectiveness of professional activity in difficult situations. Theoretical analysis of scientific research makes it possible to conclude that stress resistance is a professionally important quality of a special educator, which is conditioned by an individual complex of innate and acquired properties. Occupational stress resilience has a multicomponent structure, the components of which are psychophysiological, emotional, personal and behavioral components. It is outlined the importance of occupational stress for the activity of a special education teacher. The structure of occupational stress resistance of a special education teacher is determined. The psychophysiological component is characterized as genetically determined features of the special education teacher. It is influence the body’s ability to withstand of negative factors. The emotional component of occupational stress resistance reflects the emotional response of a specialist to a stressful situation in a professional activity, which affects the ability to exercise self-control. The personal component is considered with motivation, locus of control, self-esteem, professional self-concept and self-regulation. The behavioral component of occupational stress resilience reflects the actions of a specialist in a stressful situation to counteract the effects of stressors and maintain a balance between the requirements of professional activity and the internal resources that satisfy these conditions. The components of occupational resilience are interconnected, and this link is overall. Based on the results the conclusions are made and the prospects of further scientific studies are offered.

Key words: occupational stress, professional activity, professionally important quality, psychophysiological, personal, emotional and behavioral components.