

власного часу, тайм-менеджменту); періодичну зміну видів діяльності; усвідомлення відповідальності за своє власне переживання стресу та зобов'язання змінити себе, вироблення почуття впевненості у собі; виділення часу та простору для відновлення енергії, розвиток власних ресурсів, підтримку творчих і практичних інтересів (хобі); турботу про себе та власне здоров'я: фізична активність, здоровий спосіб життя, релаксації, збалансоване харчування, достатнє перебування на свіжому повітрі та ін.; у разі хвороби - своєчасне звернення за медичною допомогою до лікаря (а не самолікування); відвідування лекцій і семінарів, читання та бесіди на тему навчальних стресів, вигорання, вивчення технік релаксації та принципів проведення дебрифінгу після критичних подій; оволодіння вмінням встановлювати або перевстановлювати пріоритети та думати про зміну способу життя, вносячи зміни до своєї повсякденної рутини; комфортність умов навчання та проживання та ін.

Кожному студенту слід пам'ятати, що турбота про власне здоров'я та баланс різних сторін життя є найголовнішими моментами профілактики емоційного вигорання.

1. Ананьев, Б.Г. К психологии студенческого возраста. Текст. / Борис Герасимович Ананьев // Современные психолого-педагогические проблемы высшей школы. - Л.: Изд-во ЛГУ, 1974. - С. 5-8.
2. Борисова М.В. Психологические детерминанты психического выгорания у педагогов Текст. /Мария ВладимировнаБорисова//Автореф.... дисс. канд. психол.наук.-Ярославль,2003.-С. 11-12.
3. Винник В. 100 порад: як отримати задоволення від роботи і уникнути емоційного вигорання. Текст / Віталія Винник. - К.: Літера ЛТД, 2010. - 174 с.
4. Грабе М. Синдром выгорания - болезнь нашего времени. Почему люди выгорают и что можно протав зтого предприятия: Пер. с нем. Текст. / Грабе Мартин - СПб.: Речь, 2008. - 96 с.
5. Канцидайло Т. Синдром профессионального выгорания: в центре внимания - врачи-онкологи. Текст. / Татьяна Канцидайло // Здоров'я України. Медична газета. - 2009. - № 1/2. - С.34.
6. Психология здоровья: Учебник для вузов. Текст / Под ред. Г.С. Никифорова. - СПб.: Питер, 2006. - 607 с.
7. Орел Вф. Исследрвание феномена выгорания в отечественной и зарубежной психологии // Проблемы общей и организационной психологии. Сб. научн. трудов. / Под ред. А.В.Карпова. —Ярославль, 1996. — С.76-97.
8. Скугаревская М.М. Синдром эмоционального выгорания // Медицинские новости. -2002. -№7. -С.3-9.
9. Хенел Т. Депрессия, или Жизнь с дамой в черном. Текст / Томас Хенел - М.: Питер, 2009. - 208 с. - С. 33-42.
10. Юрьева Л.Н. 1 Профессиональное выгорание у медицинских работников: формирование, профилактика, коррекция. Текст. /Л.Н. Юрьева. -Киев : Сфера, 2004.-271 с.
11. РечсЫберґегН.І. Зіагґ Ыші-оіі. ТехШоитаі оґ5осіаІ Іашез.- 1974.-V. 30.-К 159-165.
12. МазІаеґ С. ігкґзіаіпіїп^ Ыітоіі: \Уогк алеґ Ратїіу Ікніезю Техі. / Ін Оіаіе Р. Наїрет, Зізап Еіаііе Мифїіу (Есіа.). СІаіп^іпц Ііе теїарїюг: Ргот \\'огк-Гштїіу Ыаіапсе Іо 'логк-іатїіу ііііегасїіоп. - СЪарїег 8. - Маїітап, НІ: Ыашепсе Егіґаіт, 2004. - Р. 99-114.

*Тке аім о/Ш,ч \$іпу жа\$ (о ехріеге іке емоїіонаі Ыигноіі атоп% хїиа'епи фауге ргехскооі іеаскегх) апсі Іо Іі\$Ні геіапопапір о/рказез апї \$уптіом\$ о/Ыигноіі м-іік Ше^гаі іпїісаіог о/тепіа! кеаїік. Тке аиіког ргорозез а пубґег о/ргегеп(їуе теаяагез аїмед' аї ргехепїіц іке оссїггенсе о/ Ыітоііу апїґоте ітоп£ зіішїенНі.*

*Кеу ц>ог(к: емоїіонаі Ыітоііу, Ыигноіі \$упФоте, тепіаі кеаїік, емоїіонаі ехкашпоп, а'ереґ-юпаїїжііоп, геїісеїрепопаї ассотріїіктепі, зігехз, гезШансе.*

УДК 37.013.42:371.71

ББК 74 в 051

Світлана Лісовець

## СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ЯК ФАКТОР ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

*У статті розглядається роль соціальної підтримки як однієї з важливих умов редукації стресових станів. Узагальнені основні форми стратегій подолання руйнівної дії стресу і визначені умови попередження можливих особистіших деформацій у професійній діяльності. Виділені фактори які мають негативний вплив на здоров'я студента. Показані засоби орієнтовані на підтримку психічного здоров'я особистості, включеної у професійну діяльність на етапі навчання.*

*Ключові слова: соціальна підтримка, емпатія, почуття когерентності, вигорання, стрес.*

Актуальність досліджень психічного здоров'я студентів визначається наявністю стресогенних факторів у студентському середовищі, таких як ситуації іспитів, періоди соціальної адаптації, необхідність особистісного самовизначення у майбутньому професійному середовищі та ін. Пережитий стрес і його наслідки становлять серйозну загрозу психічному здоров'ю майбутнього спеціаліста.

Сильна орієнтація на переживання сьогодення, висока мотивація досягнень витісняють зі свідомості студента можливі проблеми, пов'язані з наслідками тривалого стресу. Період активного входження в нове соціальне середовище супроводжується діями, спрямованими на отримання визнання і високого статусу в групі студентів-ровесників. Завоювання свого місця серед ровесників часто пов'язані з ризикованою поведінкою, бажанням за всяку ціну добитися цього визнання.

Конкретні спроби переглянути теорію особистості у світлі новітніх концепцій психічного здоров'я робляться в наші дні такими провідними вітчизняними вченими як: Б.С. Брагусь, І.І. Брехман, Д.М. Давиденко, В.Я. Дорфман, В.П. Казначеев, Є.Р. Калітєєвська, Д.О. Леонтєв, Ю.М. Орлов, В.П. Петренко та ін. У роботах цих дослідників намічається синтез природничо-наукових і гуманітарних підходів до проблеми психічного здоров'я особистості, досліджуються цінності та смисло-життєві орієнтації, духовні та моральні виміри людини як детермінанти його благополучного розвитку.

Проблемам збереження психічного здоров'я учнів, методів корекції психофізичних відхилень, резервів підвищення резистентності організму і стійкості психіки, активізації захисних механізмів організму, підвищенню працездатності школярів і студентів, профілактики шкідливих звичок та іншим не менш важливим питанням присвячені праці цілого ряду вчених: К.В. Дінейка, Г.Г. Деміргогляна, В.Ф. Матвєєва, О.О. Гройсана, В.Г. Залорозженко, Г.Г. Мусалова, В.П. Дядичкіна, А.О. Козлова, В.Ф. Базарної та ін.

Численні дослідження в області стресу сконцентровані на описі його чинників, особливостей реакцій на стрес, стратегій його подолання (С.Б. Мельников, Ю.Є. Дворянин, В.І. Аверков).

Безсумнівно, студентське середовище відноситься до таких, в яких перевантаження виступають у всьому різноманітті. Саме в цей період формується майбутній професіонал, стан психічного здоров'я якого безпосередньо впливає на успішність діяльності і стиль життя в цілому і таким чином набуває високе суспільне значення.

У період гострих соціально-економічних змін з усією силою виявляється ще один додатковий фактор ризику по відношенню до збереження психічного здоров'я - соціальна і професійна невизначеність майбутнього фахівця у суспільстві та необхідність пошуку робочого місця, що відповідає рівню освіти і підготовки.

Мета: показати роль соціальної підтримки як однієї з важливих умов редукції стресових станів.

Завдання:

- виділити фактори які мають негативний вплив на здоров'я студента;
- показати засоби орієнтовані на підтримку психічного здоров'я особистості, включеної у професійну діяльність на етапі навчання;
- узагальнити основні форми стратегій подолання руйнівної дії стресу;

У дослідженні причин студентського стресу часто наголошується, що одна з них - недостатня ідентифікація зі студентським середовищем, сприйняття ї Його як чужого, іноді навіть ворожого [1]. Особливо це зауважується у студентів-першокурсників, які вперше зіткнулися з новими, відмінними від шкільних, вимогами. Відособленість студента-першокурсника особливо гостро відчувається іногородніми студентами, відірваними від дому та сім'ї, які переживають важкий процес пристосування до нових умов життя.

Одним з механізмів ідентифікації з середовищем діяльності стає почуття когерентності (8epze oi" CoБereпce, БОС) описане в концепції психічного здоров'я А. Антонівського [2]. Згідно з концепцією автора, воно пов'язане з позитивною оцінкою можливостей вирі-

шення проблемної ситуації, виробленням ефективних стратегій її подолання, позитивною життєвою установкою.

Почуття когерентності як механізм подолання стресу, включений у процес ідентифікації з середовищем, впливає на формування позитивних очікувань успішності власної діяльності, гарантує раціональне використання своїх можливостей і тим самим сприяє збереженню психічного здоров'я.

Як показало наше дослідження, студентська популяція характеризується високою активністю у навчальній діяльності, що проявляється в підвищеній схильності до енергетичних витрат і високих професійних домаганнях. Одночасно відзначається зниження почуття успішності в професійній діяльності, загальної задоволеності життям, а також недостатньо сформовані здібності до активного вирішення виникаючих проблем. Останнє можна пояснити низьким почуттям власної компетентності та зниженим контролем ефектів власних дій.

Звертає на себе увагу досить низький рівень відчуття соціальної підтримки з боку найближчого оточення. Це можна пояснити змістом первинного етапу адаптації студентів-першокурсників до нових умов діяльності в навчальному середовищі. У цей період відбувається формування нової соціальної ролі студента, сприйняття себе та оточуючих як елементів нового соціального середовища.

Процес соціальної адаптації студентів-першокурсників характеризує ряд рис, властивих етапу професійної адаптації. На перший план виступають необхідність відбору, конкуренції, зусилля, що робляться для досягнення високого соціального статусу в студентській групі. Іншою проблемою цього періоду навчання стає вимога підвищеної самостійності, умінь приймати рішення в нових складних умовах вузівської діяльності.

Виходячи з положень концепції когерентності, можна говорити про підвищену чутливість до актуальної ситуації, її осмислення, визначення особистішої значущості поставлених вимог, пошуку адекватних стратегій їх подолання.

В цей період формується свідомість приналежності до студентського середовища, ідентифікація з ним вимагає високого почуття довіри, усвідомлення власної участі і впливу на події, переконання в тому, що розвиток подій буде відповідати очікуванням індивіда. Одночасно це стає основою для формування активних стратегій подолання стресу і в результаті зростання успішності діяльності.

У дослідженнях стратегій подолання стресових ситуацій, виділяється декілька її основних форм: дистанціювання щодо проблемної ситуації; самоконтроль; пошук соціальної підтримки; прийняття на себе відповідальності за вирішення проблеми; переоцінка значення проблемної ситуації.

Серед перерахованих стратегій пошук соціальної підтримки займає особливе місце, тому що переводить аналіз стресових ситуацій від індивідуального рівня до контексту всієї ситуації в цілому, що включає в себе широке поле взаємодії індивіда з іншими людьми.

Соціальну підтримку (зиррогі) в узагальненому вигляді можна визначити як всіляку допомогу, яка надається індивіду середовищем у важких ситуаціях. Сюди відносяться перш за все проблемні ситуації, ситуації стресу, критичні життєві події і т.п. Соціальна підтримка складається з трьох основних елементів:

1. Емоційна підтримка: взаєморозуміння, емпатія, позитивне підкріплення,
2. Допомога у вирішенні проблем: безпосередня і опосередкована (спільний аналіз проблеми, надання порад та інформації в разі потреби і вираженого бажання з іншої сторони),
3. Соціальна підтримка з боку конкретних осіб, що гарантує відчуття безпеки. Стимулює активність індивіда, дає можливість відволіктися від переживання важкої ситуації [1].

Соціальна підтримка з боку близького оточення може приймати різні форми: поради, надання необхідної інформації, емоційного співпереживання, бесіди, спільних дій.

Виходячи з самого визначення поняття, підтримка означає взаємну допомогу, тобто включає в себе спільну дію. Можна говорити про різні види підтримки: формальну і нефор-

мальну. Перша передбачає ряд заходів, спрямованих на забезпечення студентської діяльності: бібліотека, стипендії, куратори і т. д.

У рамках проблематики стресу і психічного здоров'я на перший план виступає другий вид підтримки - неформальна соціальна підтримка. Сюди відноситься, насамперед, підтримка з боку самих студентів, а також викладачів.

Дослідження факторів стресу в професійній діяльності переконливо показують, що соціальна підтримка - одна з умов редукції стресових станів. Під цим розуміється допомога та сприяння з боку колег по роботі у вирішенні професійних проблем. У критичних ситуаціях вона стає важливим захисним психологічним чинником, що сприяє психічному здоров'ю людини.

Недостатня соціальна підтримка може призводити до таких небажаних наслідків, як відчуження і незадоволеність результатами своєї діяльності, ставати джерелом фрустрації і розчарування. Типовим прикладом відчуження і фрустрації, виникають в результаті недостатньої соціальної підтримки з боку оточуючих, є деперсоналізація як симптом професійного вигорання.

Соціальна підтримка з боку професійного середовища, і в першу чергу однокурсників, стає джерелом позитивних емоційних переживань, допомагає при вирішенні конфліктних ситуацій, охороняє від негативних наслідків гострої конкуренції.

Очікування позитивного підкріплення з боку оточуючих, підтвердження корисності та ефективності власних дій протистоїть відчуженню та емоційному виснаженню в суб'єкт-суб'єктних відносинах. Якість партнерських взаємин визначає ступінь підтримки і знижує ризик ранньої появи симптомів професійного вигорання.

Недостатня соціальна підтримка веде до розвитку почуття відчуженості від результатів діяльності, до незадоволення собою. Наслідками низької соціальної підтримки стають розчарування і фрустрація. У разі, якщо протягом тривалого часу людина не в змозі подолати почуття відчуженості, розвиваються такі симптоми вигорання, як почуття власної неповноцінності, різке зниження самооцінки, почуття провини, агресія, спрямована на себе і оточуючих.

Класичний образ синдрому професійного вигорання, описаний С. Маслач [5], складається з почуття низьких особистих досягнень, власного безсилля й деперсоналізації міжособистісних відносин. Вигоріла людина не тільки не очікує підтримки з боку оточення, але й сама свідомо від неї відмовляється, сприймаючи найближче середовище як байдуже або навіть вороже по відношенню до її проблем.

Зовнішня оцінка і підтримка як фактор ефективної діяльності - важлива передумова психічного здоров'я індивіда. На це вказує Р. Шварцер [6], посилаючись на теорію Альберта Бандури [3] і підкреслюючи значення прогнозу зовнішньої оцінки для особистісного розвитку.

Очікування успіху і позитивного підкріплення з боку оточуючих веде до підвищення мотивації досягнень, формування ефективних стратегій подолання стресу, тобто сприяє збереженню психічного здоров'я індивіда. М. Буріш [4] пов'язує розвиток синдрому вигорання з чинниками середовища. До них відносяться: соціальне оточення індивіда, колеги по роботі, які здатні надати необхідний емоційний захист, а також допомога в пошуку ефективних стратегій рішення проблем. Змістом соціальної підтримки є перш за все емоційне співпереживання і підтримка у важких ситуаціях, як свого роду налаштованість на одну й ту ж хвилю, глибоке взаєморозуміння, дія в унісон один з одним.

Проблематика соціальної підтримки протягом багатьох років перебуває в центрі уваги досліджень психічного напруження, стратегій подолання стресу. Численні дослідження показують взаємозалежність між психічним навантаженням, схильністю до психосоматичних захворювань і соціальною підтримкою. Очевидний ефект редукції стресу у випадку високої соціальної підтримки. Недосконалість професійної підготовки, прорахунки, допущені на цьому етапі, можуть спричинити за собою серйозні наслідки для здоров'я.

Наше дослідження довело, що зовнішня оцінка і підтримка є фактором ефективності діяльності і важливою передумовою психічного здоров'я індивіда. Очікування успіху і позитивного підкріплення з боку оточуючих веде до підвищення мотивації досягнень, формування ефективних стратегій подолання стресу, сприяє збереженню психічного здоров'я студентів. Якість партнерських взаємин: емоційний захист з боку учнівського середовища, співпереживання, глибоке взаєморозуміння і підтримка у важких ситуаціях - важливий стабілізуючий фактор психічного здоров'я студентів.

Амортизуюча дія соціальної підтримки показала, що емоційне співпереживання і підкріплення з боку інших людей стає важливим джерелом психічного здоров'я. При цьому значно знижується ціна, яку платить людина на шляху вирішення проблемних ситуацій, з яких в значній мірі складається шлях професійної самореалізації особистості.

1. Ронгинская Т.И. Профилактика стресса в студенческой среде // Ананьевские чтения. - 2001. - СПб., 2001.

2. Апіопоузу, А. Іііігауеіп§ Ііе тузіегу оГ ііеаШі. Но\| реоріе тапа§е зГГЕЗІ апй £Іау ігеіі. - Кап Ргапсі5со, СА: Локзеу-Вазз, 1987.

3. Вапсінга, А. 8елг-еШсасу: Тоіуакі а іпгіуіп§ ібеору оГ ЬеБауіораі спалуе // РзуспоІо§ісаІ Кеуіе№. - 1977. - У84. - Р. 191-215.

4. Вигізсь, М. Ііаз Вигпоіі-Зупсігот - Тъеоріе сіег іппегеп Ег5сЫпріілі§. - Вегііп: НеідеіВег}»: §рін§ег, 1989.

5. Мазіась, С. Шсіег5іапсіг]§ Ьитоїй: ОеГшіііопаі Іззіез Іп апалу2Іп§ а сотріех ръепотепоп // і о Ь . 5ГГЕ55 апсі Витоіі / V/ 5. Раіпе (Есі.). - Веуегіу НШж 5а§е, 1982.

6. ЗсБу/аггег, К. СезитіБеіірзусНоіозіе: ЕіпІЬЪгп§ іп сіаз Тъета // ОезипйНеіірзусліоІо§іе - Еіп ЬеЬГБісіі (3-20) / Зсіі^агхег (Нгз§.). - Оийп^еп: Нодгеге, 1990.

*Тке агтісіе ехатінез Іне гоіе о/ аосіаі хуррогі аз оне о/ іке іпрогіані сопїїііона о/ гейіуісїон о/зігеzz зіаіез. Оепегатіеу Ьаш/огтз о/§ігаіе%іе\$ Ю оуегсоте іке гауа§ез: о/зігеzz ана<sup>1</sup> м>ау\$ о/ ргеуентін§ роубіе зігаіп іп іна'Ма'уаі сагеегз. Тке /асгогз ікаї Ьа'е а не^аііуе ітрасі он ііиа'ені кеаіік. Тке /оііотц іооб аге огіеніей іо \$уррогі іке рхускіс кеаіік о/ іпсі'ппа'шїіх іпсіїїей іп рго/е&зїона! асіїїїе\$ Ш іке зіа^е о/ігаіпін&.*

*Кеу юогїх; аосіаі хуррог!, етраїку, зете о/сокегепсе, Ьигпоіі, зігега.*

УДК 37.011.31:371.14

ББК 74.04

Наталія Матвеева

## ПІДВИЩЕННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ЯК ВАЖЛИВА УМОВА ІННОВАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СУЧАСНОГО ВЧИТЕЛЯ

*У статті розглянуто проблему професійної компетентності сучасного педагога та досліджено його готовність до застосування інноваційних технологій у професійній діяльності*

**Ключові слова:** компетентність, інтерактивне навчання, інноваційна педагогічна діяльність, педагогічний професіоналізм.

Актуальність **проблеми.** Однією з актуальних проблем сьогодення є підвищення якості освіти в Україні, подальше удосконалення якої потребує спрямування у площину цінностей особистісного розвитку, варіативності й відкритості школи. Розвиток нації можливий за умови існування її освіченої, високодуховної, інтелігентної частини - професійного учительства, кредо якого - педагогічна майстерність. Вирішенню даної проблеми може сприяти використання нових підходів і методів роботи з педагогічними кадрами; активне впровадження інноваційних технологій, що напрацьовуються в творчих лабораторіях передових учителів та учителів-новаторів. "Освіта в добу глобалізації та високих технологій - це фактор соціальної стабілізації, економічного добробуту країни, її конкурентоспроможності та національної безпеки", - зазначає В.Г. Кремень [5, 24].