

## **ПРОФЕСІЙНИЙ СТРЕС ТА РІВЕНЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ**

В умовах сучасності оптимальний розвиток професійної компетентності педагога залежить від професійних стресів, що виникають у процесі професійної діяльності. Варто зазначити, що педагогічна діяльність дуже часто супроводжується негативними емоціями, сильними навантаженнями на робочому місці, напруженістю в особистих стосунках, швидкою адаптацією до нових умов та постійним, вимушеним спілкуванням. Тобто характеризується наявністю умов для розвитку професійного стресу. У більшості випадків стрес виникає під впливом достатньо сильних подразників, що виходять за рамки звичних умов. Проте основна особливість професійного стресу – відсутність яскраво виражених сильних подразників і наявність великої кількості малих, постійно (чи тривалий час) діючих подразників, що впливають на людину. Через певний час акумулятивний (накопичувальний) ефект цього впливу призводить до яскраво виражених стресових явищ [5, с. 72].

Як у вітчизняній, так і в зарубіжній літературі проблемі професійного стресу присвячені роботи багатьох дослідників, зокрема й психологів, економістів та лікарів. Як зазначає Г. Мешко, початок дослідження стресу в межах професійної діяльності поклали американські психологи Б. Марголіс, В. Кроек і Р. Куїн, які 1974 року опублікували статтю «Трудовий стрес: незареєстрована професійна небезпека». Проблемі професійного стресу присвячено дослідження багатьох учених (О. Баранов, С. Велічковська, Д. Волков, Л. Джуел, Л. Карапетян, В. Калошин, С. Картрайт, В. Ковальов, К. Купер, А. Леонова, О. Лозгачова, Р. Розов, Н. Самоукіна, А. Столяренко, Ю. Щербатих і ін.) [3, с. 96]. Вивчення питань щодо профілактики порушень працездатності в педагогів, а також зниження рівня професійного стресу є надзвичайно актуальним, оскільки саме ці фактори впливають на рівень професіоналізму. Тому ефективним способом захисту від професійного стресу є формування професійної стресостійкості в педагогів та навичок подолання професійних труднощів під час педагогічної діяльності.

За визначенням Н. Самоукіної, професійний стрес – це напружений стан працівника, що виникає у нього при впливі емоційно-негативних та екстремальних факторів, пов'язаних із виконанням професійної діяльності [3, с. 186]. Як вважає А. Леонова, поняття «професійний стрес», найчастіше використовується як «родове» для характеристики комплексу явищ, пов'язаних із підвищеними вимогами до адаптаційних ресурсів людини та їх деструктивними наслідками під впливом факторів, властивих як конкретній трудовій ситуації, так і професійному життю людини в цілому [2, с. 76].

Педагогічні працівники мають володіти арсеналом психологічних навичок для подолання професійних труднощів та вмінням адаптуватися в умовах постійних стресів та нестабільних фонових обставин, які можуть виникати під час виконання роботи. В іншому випадку наслідки тривалого робочого напруження і певних видів професійного стресу можуть призводити до психологічного вигорання. Вигорання – процес, що починається із сильного і тривалого стресу на роботі, а також стресу, яким важко керувати.

Н. Самоукіна детально описує особливі форми професійного стресу: професійний стрес досягнень, стрес конкуренції, стрес через гроші, стрес підпорядкування, стрес через страх втратити роботу [3, с. 207-213]. У сфері педагогічної діяльності наслідки професійних стресів впливають на спілкування з іншими людьми. Це можуть бути емоційні зриви, деструктивні зміни поведінки та професійної діяльності, різного виду деформації в структурі особистості фахівців тощо.

Звернемо увагу, що Н. В. Кузьміна, визначаючи ключові професійно-педагогічні компетентності, вказала серед них і на такі, як соціально-психологічна компетентність у сфері процесів спілкування; диференційно-психологічна компетентність у сфері мотивів, здібностей, спрямувань учнів; аутопсихологічна компетентність у сфері переваг і вад власної діяльності й особистості [1, с.178]. Ці компетентності є передумовою високого рівня педагогічної майстерності й відносяться до усіх сфер діяльності педагога. В такому випадку труднощі в професійній діяльності будуть стресовими лише тоді, коли вони оцінюються негативно, або відсутня адекватна стратегія їх подолання, тобто коли вимоги ситуації перевищують можливості людини.

Проаналізувавши сучасні психолого-педагогічні, науково-методичні джерела, можемо стверджувати про необхідність формування психологічної

компетентності у педагогічних працівників, що визначатиме професійну спроможність та сприятиме формуванню професіоналізму продовж життя.

Отже, для забезпечення високого рівня професійної компетентності учителів важливе значення надається психологічному здоров'ю. Для цього необхідно найперше звертати увагу на: формування навичок продуктивної взаємодії з учнями, їх батьками, колегами по роботі; формування навичок конструктивного вирішення конфліктів, подолання професійних труднощів; формування стратегій захисту від стресу; навчання способів і прийомів саморегуляції; гармонізацію особистості шляхом формування індивідуального стилю діяльності та спілкування, актуалізацію творчого потенціалу.

#### Література

1. Кузьміна Н.В. Професионализм личности преподавателя и мастера производственного обучения: учеб.пос. Москва, 1990. 136 с.
2. Леонова А. Б., Комплексная методология анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции. *Психологический журнал*. 2004. № 2. С. 75-85.
3. Мешко Г. М. Професійний стрес у діяльності педагога: *Педагогічний альманах*: зб. наук. пр. / редкол.: В. В. Кузьменко та ін. Херсон:

КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти», 2013. Вип. 19. С. 95-101.

4. Самоукина Н. В. Психология профессиональной деятельности: учеб.пос. 2-е изд., испр. и доп. Санкт-Петербург: Питер, 2004. 224 с.

5. Смирнов Б. А. Психология деятельности в экстремальных ситуациях: учеб.пос. 2-е изд., испр. и доп. Харьков: Гуманитарный центр, 2007. 292с.

УДК 378.147: 51(043)

**Непомняща Г.І.**

кандидат педагогічних наук,  
старший викладач кафедри теорії і  
методики початкової освіти

Глухівського національного педагогічного університету  
імені О. Довженка  
galinanepomnajscha@gmail.com

## **ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ЕЙДЕТИКИ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ МАТЕМАТИКИ В СУЧАСНІЙ ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ**

На сучасному етапі розвитку суспільства першочерговим завданням школи є виховання всебічно розвиненої людини. Важливою складовою цього завдання є боротьба за високу якість знань і вмінь учнів, формування в них навичок самостійної розумової праці.

У сучасному інформаційно-насиченому суспільстві сучасний випускник повинен застосовувати свої знання, можливості, щоб бути успішним та впевненим у завтрашньому дні. Вміти правильно зорієнтуватися в новій, незвичній ситуації, проаналізувавши її, передбачити кінцевий результат та раціональні і доцільні способи його досягнення. Але для цього потрібно вміти пізнавати нове і вміло користуватися цим. Навчити учня орієнтуватися в сучасному інформаційному світі допомагають технології ейдетики.

Технології ейдетики досліджували і розвивали такі науковці і методисти, як Є. Антощук, Р. Богайчук, Н. Мажиріна, І. Матюгін, Н. Мороховська, О. Пащенко та інші.

На основі аналізу науково-методичної літератури з'ясовано, що ейдетичну розглядають як відтворення у всіх деталях образів предметів, які не діють в певний момент на зорові аналізатори. Ейдетичні образи відрізняються від звичайних тим, що дитина ніби продовжує сприймати предмет за його відсутності. Тому в початковій школі доцільніше використовувати елементи ейдетики.

Метою нашого дослідження є розкриття доцільності використання елементів ейдетики під час вивчення освітньої галузі «Математика» у сучасній початковій школі.

Навчання за допомогою елементів ейдетики – це специфічна форма організаційної навчальної діяльності, одна з цілей якої є забезпечення комфортних умов, за яких кожен учень відчув би свої успіхи, інтелектуальну роботу, продуктивність навчання, виключення домінування однієї думки над