

СТРЕСС ПЕДАГОГА КАК "РЕФЛЕКС САМОСОХРАНЕНИЯ" ЕГО ЛИЧНОСТИ

В своём классическом понимании стресс или стресс-реакция (англ. stress – напряжение) – это особое состояние организма, возникающее в ответ на сильный внешний раздражитель. В русском языке термин "стресс" употребляется также для обозначения и самого раздражителя – физического, химического, биологического, психического, а также их комбинаций.

Согласно дифференциации, предложенной R. Nitsche 1981 году [цит. по 2], стресс — это многозначное понятие, включающее четыре основных значения: 1. Стресс как событие, несущее дополнительную нагрузку. В этом случае стресс является ситуативным, раздражающим феноменом, который отягощает, усложняет течение событий. 2. Стресс как реакция. Стресс может быть реакцией на определенное событие и в этом случае называется эмоциональной реакцией, связанной со стрессом (стрессовым переживанием). 3. Стресс как промежуточная переменная. В этом случае стресс рассматривается в виде промежуточного процесса между раздражителем и реакцией на него. 4. Стресс как транзактный процесс. Стресс может быть представлен процессом столкновения индивида с окружающим миром. R.S. Lazarus, R. Launier [3] считают, что стресс как транзактный процесс начинается со специфической оценки какого-либо события и собственных ресурсов по его преодолению. В результате формируются связанные со стрессом эмоции, возникают адаптивные реакции (копинг). В этом случае стресс является процессом, который протекает в постоянном взаимодействии индивида с окружающим миром.

Обращаясь к проблематике профессионального стресса педагога, мы можем отметить, что в настоящее время большинством исследователей он характеризуется как негативное состояние, с которым, безусловно, следует бороться. На этих позициях находятся Б.Азон [4], В.Ф.Калошин [5], П.Т. Вонг [6] и многие другие исследователи.

Несмотря на то, что проблему стресса разрабатывается практически во всех научных центрах Старого и Нового света, общего понимания, как это отмечается многими исследователями (В.А. Абабков, М.А. Пе-ре [7], Дж. Гринберг [8], Дж. Брайт, Ф.Джонс [9]) самой сути стресса ими не достигнуто. По одним только приведенным выше определениям стресса видно, что существующие подходы порой бывают диаметрально противоположны по декларируемым ими позициям.

Так, даже простой перечень тех видов стресса, которые открывают и описывают различные исследователи, показывает, насколько обширна и многогранна тема стресса в рамках современной науки. Приведём лишь некоторые из этого списка:

- боевой стресс, стресс умирания, стресс невесомости, акустический стресс, стресс старости, стресс творчества (инсайта), стресс "постоянно-опаздывающих", поремный стресс, стресс власти, стресс от нарушения личного пространства, стресс сексуальной депривации (Л.А. Китаев-Смык – 10);
- пространственный стресс, временной стресс, стресс обитания, пищевой стресс, информационный стресс, стресс общения (микросоциальный), социальный стресс (Сандомирский М. Е.- 11);
- физиологический стресс, эустресс, дистресс (Г. Селье - 12);
- психологический стресс с подвидами – эмоциональный стресс и информационный стресс (В.А. Бодров - 13);
- гендерный стресс с подвидами – мужской стресс и женский стресс (Дж. Виткин - 14);
- организационный стресс, стресс руководителя, профессиональный стресс, стресс одиночества; стресс-конфликт (Н.В. Водопьянова - 15)
- стресс контролируемый и стресс неконтролируемый (С. Гремлинг, С. Ауэрбах - 16);
- стресс пролонгированный, стресс-шок, "стресс молодого специалиста" и "стресс мастера" (Е.Л. Марковец - 17).

Если мы попытаемся кратко охарактеризовать основные подходы к характеристике стресса, то сможем отметить, что стресс описывается либо как полностью негативный процесс, либо как дополнительная нагрузка на психику, либо (в некоторых случаях) как механизм стартовой мобилизации возможностей организма. Мы же считаем, что стресс может быть охарактеризован не только в негативных терминах, но и как своеобразный механизм самозащиты личности, позволяющий человеку сохранить самоуважение, чувство собственного достоинства и систему личностных приоритетов. Именно таким образом мы и определяем проблематику нашей работы.

В свете всего сказанного выше основной целью настоящей работы явилось определение и описание того, насколько реальными (объективными) являются те стрессоры, которые влияют на эмоциональное состояние и интраличностные коммуникации личности. Мы стремились выяснить, имеются ли среди факторов, вызывающих психологический стресс, т.н. "первичные стрессоры", детерминирующих его возникновение без учёта индивидуально-психологических особенностей каждой конкретной личности.

Экспериментальная часть исследования проводилась нами с участием студентов заочного отделения Мелитопольского государственного педагогического университета в январе 2010 года. В ходе исследования были применены два анкетных опросника, которые были разработаны и апробированы нами ранее [18-20]. Первый опросник предназначен для определения (с использованием 5-балльной шкалы оценок) того, насколько значимыми и интенсивными в плане провокации возникновения стрессовых состояний у современного педагога являются приведенные в анкете стресс-факторы. Во втором опроснике предлагалось описание десяти поведенческих стратегий, которые человек использует при преодолении стрессовых ситуаций, эффективность которых при преодолении стрессовых ситуаций также следовало определить по 5-балльной шкале.

Ниже в таблицах 1 и 2 приведены полученные в ходе эксперимента первичные результаты.

Таблица 1

<i>Оценка значимости различных стресс-факторов, влияющих на общее эмоциональное состояние педагогов</i>			
№№	Коммуникативные модули взаимоотношений личности	Балл	Место
1	Сфера профессиональной (трудо-вой) деятельности педагога		УП
1.1	Состояние психологического дискомфорта, спровоцированного "нештатными" действиями руководства	2,69	1
1.2	Проблемы, возникающие в первичном трудовом коллективе	2,49	2
1.3	Затруднения в исполнении профессиональной деятельности, связанные с особенностями подопечного контингента	2,42	3
1.4	Проблемы, проявляющиеся в общении с родителями учащихся (воспитанников)	2,21	6
1.5	Условия работы, снижающие эффективность выполнения профессиональной деятельности педагогом	2,08	8
1.6	Утомление, усталость от работы	2,40	4
1.7	Надзор за надлежащим исполнением профессиональных обязанностей педагога со стороны контролирующих органов и оценка ими успешности его деятельности	2,35	5
1.8	Принципиальная реорганизация всего учебно-воспитательного процесса	1,63	10
1.9	Общие проблемы педагогической профессии	2,16	7
1.10	Проблемы, порождаемые индивидуально-личностными особенностями педагога	2,01	9
	<i>Среднесуммарные показатели</i>	2,24	
2	Сфера профессионального совершенствования (получение более высокого уровня профессиональной подготовки, напр., в вузе, прохождение курсов повышения квалификации, семинаров, тренингов, самообразования и т.п.)		УП
2.1	Состояние нервно-психического напряжения, вызываемое процессом контроля педагогом полученных знаний	2,56	2
2.2	Внезапные, ранее не планировавшиеся изменения графика учебного процесса	2,44	3
2.3	Проблемы, связанные с процессом усвоения учебных знаний	2,04	5
2.4	Дефицит возможностей в обучении	1,85	7
2.5	Отсутствие взаимопонимания между преподавателями и студентами	2,21	4
2.6	Финансирование собственного обучения	3,41	1

2.7	Проблемные ситуации с товарищами по учёбе	1,83	8
2.8	Хронологические проблемы	1,91	6
2.9	Личностные особенности, влияющие на учёбу	1,81	9
2.10	Сопутствующие проблемы	1,56	10
	<i>Среднесуммарные показатели</i>	2,16	
3	Сфера поликоммуникативного взаимодействия личности с социальной средой (на макро- и мезоуровнях)		II
3.1	Влияние средств массовой информации на возникновение общего чувства психического дискомфорта	1,61	10
3.2.	Отстранённость государства от простых граждан	2,59	3
3.3	Проблема защиты гражданских прав в современном обществе	2,51	4
3.4	"Проблема завтрашнего дня"	2,51	5
3.5	Внутриполитическая нестабильность	1,83	9
3.6	Внешнеполитическая деятельность государства	1,84	8
3.7	Бюрократизм	2,65	2
3.8	Экономическая нестабильность	2,35	6
3.9	Безработица	3,07	1
3.10	Проблема межнациональных взаимоотношений	1,91	7
	<i>Среднесуммарные показатели</i>	2,88	
4	Сфера бытового общения (коммуникативные взаимодействия личности с непосредственным социальным окружением)		YI
4.1	Проблемы, возникающие при общении с представителями коммунальных служб	2,10	8
4.2	Неудобства, возникающие при обращении к сфере сервиса	2,08	9
4.3	Конфликты в торговой сфере	2,48	4
4.4	Незащищённость от прямых оскорблений в общественных местах	2,67	1
4.5	Некто эксплуатирует вас	2,56	3
4.6	Слишком большое количество дел	2,35	5
4.7	Отсутствие взаимопонимания с окружающими	2,21	7
4.8	Неудобства, причиняемые беспокойными соседями	1,81	10
4.9	Сплетни, слухи, касающиеся вас	2,65	2
4.10	Слишком много мелких трудностей	2,31	6
	<i>Среднесуммарные показатели</i>	2,32	
5	Сфера интимно-личностного общения (коммуникативные взаимодействия в кругу значимых лиц – семьи, родственников, любимых и т.п.)		IY
5.1	Проблемы со спиртными напитками	2,13	9
5.2	Отсутствие взаимопонимания между супругами	2,55	4
5.3	Открытые конфликты	2,92	3
5.4	Постоянные длительные разлуки	2,28	6
5.5	Проблемы с любимым человеком	2,96	2
5.6	Жилищные проблемы	2,43	5
5.7	Элементарные бытовые проблемы	2,19	8
5.8	Конфликты с собственными родителями и родителями супруга (супруги)	2,26	7
5.9	Невозможность нормального существования при минимальном семейном бюджете	3,11	1
5.10	Проблемы репродуктивного поведения членов семьи (измены, ревность, секс. несовместимость)	1,91	10
	<i>Среднесуммарные показатели</i>	2,48	
6	Сфера материально-финансового обеспечения человеком себя и своих близких		III
6.1	Невозможность обеспечить нормальную жизнь семьи на основе зарплаты педагога	3,12	1
6.2	Несвоевременная выплата зарплаты	2,76	4
6.3	Стресс от цен	2,92	2
6.4	Непродуманная трата денег	2,15	8
6.5	Заём денег в долг, долговые обязательства перед кем-то	2,43	7
6.6	Финансовая зависимость от родителей	2,13	9
6.7	Необходимость оказания финансовой помощи кому-то из близких	1,41	10
6.8.	Отсутствие нормального "стартового капитала" для обеспечения нормальной материально-финансовой базы собственной семьи.	2,61	6
6.9	Непропорционально большая плата за коммунальные услуги	2,65	5
6.10	Дороговизна медицинских услуг	2,91	3
	<i>Среднесуммарные показатели</i>	2,51	
7	Биолого-физиологическая, медицинская сфера (болезни, физическая и психическая целостность человека психосоматические отклонения)		Y
7.1	Тревога о здоровье члена семьи	3,63	1
7.2	Беспокойство о здоровье в целом	2,59	3
7.3	Недостаток отдыха	2,75	2
7.4	Беспокойство о физических способностях, о функционировании организма	2,35	6
7.5	Беспокойство по поводу своего веса	1,93	8
7.6	Отсутствие сил и энергии	2,11	7
7.7	Хроническая болезнь	1,83	9
7.8	Внезапное заболевание с острым течением	2,36	5
7.9	Ухудшение физических возможностей	2,43	4
7.10	Лекарственная зависимость	1,51	10
	<i>Среднесуммарные показатели</i>	2,35	
8	Сфера личностных детерминант стресс-провоцирующего поведения (коммуникативные установки личности, специфические свойства и качества, особенности "я"-концепции, рефлексии и т.п.)		IX
8.1	Тревога по поводу принятия важных решений	2,75	1
8.2	Беспокойные мысли о будущем	2,73	2
8.3	Дефицит времени из-за неумения рационально распланировать текущие дела	2,04	6

8.4	Внутренние конфликты	1,92	7
8.5	Экзистенциальные вопросы, поиск смысла жизни	2,29	3
8.6	"Переразвитая" совесть, заставляющая чувствовать себя ответственным за всё, что происходит	2,13	5
8.7	Недовольство своим внешним видом, заниженная самооценка	1,77	9
8.8	Беспокойство о необходимости сравнения с высокими стандартами	1,68	10
8.9	Чувство одиночества	1,81	8
8.10	Нервозность, тревожность, постоянная обеспокоенность о чём-либо	2,15	4
	<i>Среднесуммарные показатели</i>	<i>2,13</i>	
9	Экология сферы обитания и её нарушения.		X
9.1	Неудобства, доставляемые наглыми курильщиками	1,31	10
9.2	Шум, мешающий работе или отдыху	1,92	6
9.3	Резкие изменения настроения под влиянием погоды	1,68	8
9.4	Проблемы, вызванные неблагоприятной экологической обстановкой	1,85	7
9.5	Некачественная питьевая вода	2,08	3
9.6	Нездоровый климат	1,61	9
9.7	Загрязнение воздуха	2,07	4
9.8	Радиационное загрязнение	2,25	2
9.9	Отравление почвы пестицидами, тяжёлыми металлами и т.п.	2,39	1
9.10	Общая неустроенность всей среды обитания	2,05	5
	<i>Среднесуммарные показатели</i>	<i>1,92</i>	
10	"Мёрфи-сфера" (форс-мажорные обстоятельства, экстремальные и непрогнозируемые происшествия, катастрофы, аварии и т.п.)		I
10.1	Стихийные бедствия	2,44	9
10.2	Техногенные катастрофы	2,74	6
10.3	Грабёж, воровство, разбойное нападение	3,03	4
10.4	Внезапная тяжёлая болезнь близкого человека	3,96	2
10.5	Смерть близкого человека	4,28	1
10.6	Утрата домашнего любимца	2,96	5
10.7	Смена места жительства	2,72	7
10.8	Предательство подруги или друга	3,53	3
10.9	Разрушение идеала	2,70	8
10.10	Трата времени впустую	2,39	10
	<i>Среднесуммарные показатели</i>	<i>3,07</i>	

Таблица 2

Частота выбора педагогами различных копинг-стратегий в процессе преодоления различных стрессовых состояний

Копинг-стратегии преодоления стресс-состояний		
1. Активный поиск эффективных средств решения проблемы, приводящей к стрессу. Поиск и использование необходимой информации. Действия направленные на достижение "перспективы завтрашней радости".	2,87	7
2. Преодоление ситуации через усиление конфликта и доведение его до победного конца.	1,72	10
3. Поиск социальной помощи и поддержки инструментального и профессионального характера.	2,39	8
4. Ограничение, сдерживание спонтанных эмоциональных реакций. Преодоление стресса через усиление волевого самоконтроля.	3,24	3
5. Уход из ситуации, отказ от попыток справиться с ней, избегание нерешенных проблем стрессовых нагрузок, поведенческая и умственная невовлеченность. Релаксация, медитация, АТ.	2,05	9
6. Позитивная переоценка ситуации, переосмысление её как возможность для саморазвития и самосовершенствования, позитивная репрезентация и рост.	3,17	4
7. Поиск моральной поддержки, стремление опереться при столкновении со стрессорами на "значимых друзей", получение от них реальной помощи в разрешении проблемной ситуации.	3,01	6
8. Использование юмора, улыбки, доброй иронии и самоиронии - попытка увидеть смешное даже в критической ситуации.	3,59	1
9. Переключение на более приемлемую форму активности, приносящую не стресс, а удовлетворение – спорт, хобби, чтение, развлечения, общение с друзьями и т.п.	3,29	2
10. Перетолкование ситуации как такой, которая не несет стрессовое начало.	3,03	5

Как мы можем видеть, результаты проведения методики №1 подтверждают наше первоначальное предположение относительно того, что стрессорами в случаях возникновения психологического стресса являются прежде всего личностно значимые факторы. Так, если мы проанализируем составляющие модуля, получившего максимально высокие оценки по "стрессогенности" (форс-мажорные обстоятельства и экстремальные события), то сможем отметить, что на первых трёх местах здесь находятся такие позиции, как смерть, тяжёлая болезнь или предательство близкого человека. Собственно стихийные бедствия и техногенные катастрофы по сравнению с названными выше событиями значительно проигрывают как по значимости, так и по предполагаемой интенсивности.

На втором-четвёртом местах по совокупным результатам были поставлены сфера коммуникативных взаимодействий личности с социальной средой, сфера материально-финансовых отношений, а также сфера интимно-личностного общения.

Таким образом, мы можем констатировать тот факт, что максимально важными для опрошенных являются не события, вызванные объективными физическими (или физиологическими) причинами, а ситуации, обладающие, по сути, лишь личностной значимостью для участников обследования.

Выводы. Наименование нашей работы выстроено по аналогии с существующим в животном мире и имеющем универсальный характер инстинктом или безусловным рефлексом самосохранения организма. В настоящее время на уровне аксиомы принято знание о том, что инстинкт (или безусловный рефлекс) самосохранения – это врождённые побуждения и фиксированные паттерны активности, направленные на приспособление организма к условиям жизни в окружающей среде и на выживание как в стандартных состояниях, так и при экстремальных ситуациях [21].

Основываясь на материалах анализа исследований по стресс-проблематике в современной специальной литературе и результатах собственного экспериментального исследования, мы формулируем положение о том, что психологический стресс по своим объективным последствиям является своеобразным "рефлексом самозащиты" личности.

Так, если мы рассмотрим те факторы, которые по оценкам опрошенных вызывают у них стрессовые состояния, при объективном подходе практически все они являются детерминантами стрессов лишь при восприятии их таковыми со стороны конкретной личности. В данном случае мы имеем в виду тот факт, что восприятие и оценка конкретных ситуаций и условий существования личности в социальной среде как стресс-порождающих являются лишь следствиями. Вполне реальны (и достаточно часто встречаются) случаи, когда факторы, описанные нами в Методике №1 не оценивались опрошиваемыми как стрессоры. Эти факторы опрошиваемыми оценивались и характеризовались как стандартные, обычные составляющие их профессиональной деятельности или коммуникативных взаимодействий с социальной средой. Подобные ситуации имели тогда, когда опрошиваемый владел эффективными средствами для преодоления проблемной или конфликтной ситуации. Таким образом, стресс-реакции возникали лишь тогда, когда человеку необходимо было защитить свою самооценку, самоуважение, адекватный "Я-образ" от разрушающих воздействий. Стресс-факторы, для того чтобы стать таковыми, должны обладать личностной значимостью для каждого конкретного человека. В противном случае стресс просто не возникает. Так, например, среди опрошенных нами были преподаватели с большим стажем работы и опытом преодоления нештатных ситуаций в профессиональной деятельности. Их ответы достаточно выражено отличались от ответов их коллег с малым стажем работы тем, что большинство из проблемных ситуаций, перечисленных в анкете и

оценённых прочими как стрессовые по шкале значимости, оценивались ими с использованием оценок либо "1" либо вообще "0".

Когда стресс фиксировался, он возникал как своеобразная реакция самозащиты личности от покушений на её целостность. Стремление защитить самооценку личности, сохранить отношение к себе как к уважаемому, социально-востребованному индивиду реально и проявлялось в виде стрессового состояния. Фактически, состояние психологического стресса, по нашему мнению возникает лишь там и тогда, где и когда личность ощущает угрозу разрушения её status quo – в случаях перехода на более низкую ступень в иерархии неформальных отношений, деструкции профессиональной самоидентификации, деформации системы личностных ценностей и т.п.

Следует отметить, что для педагогов значимыми раздражителями, воспринимаемыми ими как стрессоры, является значительно большее количество проблемных ситуаций, нежели для представителей другого типа профессий. Связано это прежде всего с особенностями профессионального выбора учителя и профессиональной педагогической деятельности. Являясь представителем профессии класса "человек-человек", педагог уже а priori наиболее значимой для себя считает именно сферу отношений личности с социальным окружением. Таким образом, личностная значимость для значительного количества раздражителей превращает их в стресс-факторы для педагога, хотя для представителей других профессий эти раздражители не выступают в роли стрессоров. Мы проводим параллель между проявлениями физиологических форм стресса, направленных на самосохранение организма и адаптации его к изменениям внешней среды, представляющих опасность для организма и их психологическими аналогами. Таким образом, психологический стресс возникает лишь в тех случаях, когда личность рассматривает создавшуюся ситуацию как угрожающую для её целостности и полноценного функционирования.

Следовательно, характеризовать психологический стресс как однозначно отрицательное явление, как делают это некоторые из исследователей, безусловно, неверно. Психологический стресс педагога – это эффективный механизм сохранения его самоидентичности и самоуважения, механизм, обеспечивающий постоянную позитивную динамику его профессионального самосовершенствования и в метафорической терминологии – действительно "рефлекс самосохранения" его личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Selye H. Syndrome produced by diverse nocuous agents // Nature. – 1936. – V.138. – P. 32.
2. Клиническая психология / Под ред. М. Перре, У. Бауманна. — СПб.: Питер, 2007. — 1312 с.
3. Lazarus, R. S. & Launier, R. (1981). Stress bezogene Transaktionen zwischen Person und Umwelt. In R. Nitsch (Hrsg.), Strefi: Theorien, Untersuchungen, Mafinahmen (S. 213-259). Bern: Huber.
4. Азон Б. Стресс излечим / Б.Азон. – М.: КРОН-ПРЕСС, 1994. – 192 с.
5. Калошин В. Ф. Стрес у педагогічній діяльності / Павлютенков Є. М., Крижко В. В. Конфлікти: сутність і подолання / В.Ф. Калошин. – Х.: Вид. група "Основа", 2008. – 224 с. – цит. С.109.
6. Wong P. T. Effective management of life stress: The resource-con gruence model // Stress Medicine. 1993. Vol. 9. – P. 51-60.
7. Абабков В.А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В.А. Абабков, М.А. Перре. — СПб.: Речь, 2004. — 166с.
8. Гринберг Дж. Управление стрессом. [7-е изд.] / Дж. Гринберг. — СПб.: Питер, 2002. — 496 с
9. Брайт Дж. Стресс. Теория, исследования, мифы / Дж. Брайт, Ф. Джонс. — СПб., 2003. — 352 с.
10. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – М.: Академический проект, 2009. – 943 с.
11. Сандомирский М.Е. Защита от стресса. Телесные технологии / М.Е. Сандомирский [2-е изд.]. — СПб.: Питер, 2008. — 256.
12. Селье Г. Стресс без болезней / Г. Селье // Стресс жизни. — СПб.: Лейла, 1994. — С. 327-381.
13. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
14. Виткин Дж. Мужчина и стресс / Дж. Виткин. – СПб.: Питер Пресс, 1995. – 224 с.
15. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. — СПб.: Питер, 2009. — 336 с.
16. Гремлинг С. Практикум по управлению стрессом / С.Гремлинг, С.Ауэрбах— СПб.: Питер, 2002.— 240с.
17. Марковець О.Л. Психологічні особливості професійного стресу та попередження його виникнення у майбутніх вчителів: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / О.Л. Марковець. – К., 2005. – 20 с.
18. Марковець Л.Н. "Стрессовый фон" профессиональной деятельности педагога / Л.Н. Марковець // Вопросы гуманитарных наук. – 2005. – №3 (18). – С.436-443.
19. Марковець Л.М. Динаміка моральних цінностей майбутніх психологів як показник їх особистісного зростання в результаті професійного становлення / Л.М. Марковець // Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти: зб. наук. праць. Наукові записки Рівненського держ. гуманітарного ун-тету. – Вип. 37. – Рівне: РДГУ, 2007. – С.120-126.
20. Марковець Л.Н. Диагностика поведенческих копинг-стратегий будущих психологов в стрессогенных ситуациях / Л.Н. Марковець // Вісник Харківського ун-тету. – Серія "Психологія". – 2009. – №842, серія "Психологія". – Вип. 41. – С. 221-235.
21. Reber A.S. Dictionary of Psychology. – N.Y.: The Penguin. – 1995. – P.313.

Подано до редакції 05.02.2010

РЕЗЮМЕ

Настоящая работа посвящена рассмотрению стресса, возникающего в профессиональной деятельности педагога. Автор разрабатывает оригинальную концепцию, согласно которой стресс выступает не как фактор, повреждающий психику личности, а как механизм оптимизации её социальной адаптации, средство сохранения самоуважения и чувства собственного достоинства.

Ключевые слова: стресс, общий адаптационный синдром, эмоциональное напряжение, психологический стресс, физиологический стресс, копинг, стрессоры.

Л.М. Марковець СТРЕС ПЕДАГОГА ЯК "РЕФЛЕКС САМОЗБЕРЕЖЕННЯ" ЙОГО ОСОБИСТОСТІ РЕЗЮМЕ

Стаття присвячена розгляду стресу, що виникає в професійній діяльності педагога. Автор розробляє оригінальну концепцію, згідно якої стрес виступає не як чинник, який ушкоджує психіку особистості, а як механізм оптимізації її соціальної адаптації, засіб збереження самоповаги і відчуття власної гідності.

Ключові слова: стрес, загальний адаптаційний синдром, емоційна напруга, психологічний стрес, фізіологічний стрес, копінг, стресори.

L.N. Markovets TEACHER'S STRESS AS "A SELF-PRESERVATION REFLEX", AND ITS FEATURES

SUMMARY

The article analyzes stress arising in teacher's professional work. The author develops an original concept according to which stress acts not as a factor damaging psyche of a person, but as a mechanism of optimization of person's social adaptation, a means of preservation of self-esteem and self-respect.

Keywords: stress, the general adaptation syndrome, emotional tension, psychological stress, physiological stress, coping, stressors