

УДК 159

**Дутчина Оксана Борисовна**

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии,  
Тихоокеанский государственный университет

[aksa26@mail.ru](mailto:aksa26@mail.ru)

**Александрова Тамара Ивановна**

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии,  
Тихоокеанский государственный университет

[tomalex99@mail.ru](mailto:tomalex99@mail.ru)

**Oksana B. Dutchina**

senior lecturer, candidate of psychological sciences,  
faculty of psychology the Pacific National University,  
Pacific National University

[aksa26@mail.ru](mailto:aksa26@mail.ru)

**Alexandrova T. Ivanovna**

senior lecturer, candidate of psychological sciences,  
faculty of psychology the Pacific National University,  
Pacific National University

[tomalex99@mail.ru](mailto:tomalex99@mail.ru)

**Позитивная «Я-концепция»  
как фактор развития стрессоустойчивости личности педагога**

**Positive Self-concept as a factor in the development  
of stress tolerance of a teacher's personality**

***Аннотация:** Важным аспектом эффективной и надежной профессиональной педагогической деятельности является стрессоустойчивость личности педагога. Стрессовые состояния, в которых по причине своей профессиональной деятельности, педагог оказывается вовлечен почти каждый день могут нанести существенный урон его физическому и психическому здоровью, пагубно отразится на его успешности и эффективности труда. Многие исследователи выделяют, что важным личностным ресурсом в развитии и укреплении стрессоустойчивости является Я-концепция [4]. В статье авторами рассматривается вопрос формирования позитивной «Я-концепции», адекватной самооценки как ее важного элемента, в ключе развития стрессоустойчивости личности педагога.*

*Ключевые слова:* самооценка, стрессоустойчивость, профессиональная деятельность, «Я-концепция», эмоциональная напряженность.

***Annotation:** An important aspect of effective and reliable professional pedagogical activity is the stress resistance of the teacher's personality. Stressful conditions in which, due to his professional activity, a teacher is involved almost every day can cause significant damage to his physical and mental health, adversely affect his success and work efficiency. Many researchers emphasize that an important personal resource in the development and strengthening of stress resistance is the Self-concept [4]. In the ar-*

*ticle, the authors consider the issue of forming a positive "I-concept", adequate self-esteem as its important element, in the key of developing the stress resistance of the teacher's personality.*

**Keywords:** *self-esteem, stress tolerance, professional activity, "I am a concept", emotional tension.*

Профессия педагога непростая, связана с многочисленными стрессогенными факторами, требующая от учителя устойчивости, внимания, доброжелательности, понимания и конечно высокого профессионализма. Возникновение стресса у педагогов связано с высоким эмоциональным напряжением, социальным напряжением (выстраивание индивидуальной модели общения с воспитанником и коллегами, координация общения в коллективе), а также информационными перегрузками в процессе профессиональной деятельности. Важным показателем стрессоустойчивости личности педагога является степень эмоциональной напряженности. Эмоциональная напряженность может возникать по следующим причинам:

- беспрекословное выполнение всех обязанностей на профессиональном поприще;
- нехватка времени, человек живет с ощущением, что все время не успевает, куда-то опаздывает;
- общение с окружающими наполнено напряжением, зажатостью, недостатком положительных эмоций;
- недостаток качественного доверительного общения;
- нехватка внимания, чувства уважения, ощущаемые не только на работе, но и дома;
- ощущение дискомфорта, неустроенности жизни; ощущение, что «живешь хуже других»;
- постоянная потребность во сне, в отдыхе [4].

Эмоциональной напряженности характерны такие проявления как: повышенная возбудимость; раздражительность; непроходящая усталость; ощущение, что «все болит»; рассеянность; невнимательность; речь становится быстрой и часто непонятной; пристрастие к пагубным привычкам; ощущение голода, вызванное психологическими проблемами; потеря радости и удовлетворения от работы. Как следствие, эмоциональная напряженность приводит к понижению стрессоустойчивости и может отрицательно сказаться на имидже педагога и всей его работе в целом.

Для выполнения своих профессиональных обязанностей на высоком уровне педагогу необходимо иметь достаточно обширный арсенал навыков/умений и определенных психологических особенностей. Стоит отметить, что стрессоустойчивость – это одна из главных таких особенностей личности успешного педагога.

Стрессоустойчивость – это все качества личности, которые помогают человеку переносить большие нагрузки в интеллектуальном, волевом и эмоциональном плане, характерные в данном случае для педагогической деятельности, и самое главное, без существенных отрицательных последствий на личность педагога, его профессиональную деятельность и его окружение.

Позитивная «я-концепция» является одним из основных факторов развития стрессоустойчивости педагога, представляющая собой положительное, позитивное представление человека о самом себе, выраженное в обобщенном виде. «Я-концепция» - динамическое образование, зависимое как от внешних, так и от внутренних факторов, при этом окружение, социальная среда оказывает порой главенствующую роль в ее формировании.

Анализ современной литературы по рассматриваемой теме, к сожалению, показывает недостаточность материала и как следствие отсутствие точных критериев формирования положительной «Я-концепции» в разрезе педагогической деятельности. В частности, Маралов В. Г. выделял три таких критерия:

1. полнота, человек в полной мере ознакомлен с особенностями своей личности, знает все ее слабые и сильные стороны, а также осознает факторы, влияющие на становление своей личности;
2. степень адекватного знания относительно своей личности;
3. глубина, показывает, насколько глубоко (или поверхностно) человек осознает знания относительно себя как личности, относительно того, как его воспринимают окружающие, характеризуется целостным восприятием себя [5].

Способность педагога оказывать сопротивление стрессовым ситуациям (формировать высокую стрессоустойчивость) в большинстве своем зависит от его качеств личности, в частности от самооценки. В то же время рассматривая «Я-концепцию», можно отметить, что именно самооценка является одним из наиболее важных ее элементов. Оценивая себя, анализируя знания относительно своей личности, человек формирует по отношению к себе позитивное или негативное отношение, принимает ли он себя или отрицает.

Взаимосвязь стрессоустойчивости и самооценки личности может быть наглядно исследована посредством коэффициента корреляции Пирсона. Не вдаваясь в подробности, отметим, что посредством данного показателя легко обнаруживается прямая взаимосвязь между данными переменными. Другими словами, педагог, повышая свою самооценку – повышает свою стрессоустойчивость или наоборот, с понижением самооценки – стрессоустойчивость понижается со всеми вытекающими последствиями. Отметим, как отражается уровень самооценки на профессиональной деятельности педагога (низкий и адекватный уровень):

- для низкого уровня свойственна немотивированность в дальнейшем развитии своих профессиональных знаний, умений, навыков, в участии в профессиональных конкурсах, конференциях, в передаче своих знаний коллегам, неуверенность будет проявляться в повседневной работе, как следствие это приведет к ухудшению показателей профессионального труда, чувство вины, ощущение себя хуже других. Если у человека имеет место безразличие к происходящим событиям, социальным контактам, к личности другого, то это способствует возникновению таких гнетущих психических состояний, как апатия, тревожность, вплоть до смыслоутраты;

- адекватный уровень, это уверенность в своих силах, знаниях, умениях, навыках, педагог мотивирован, целеустремлен, инициативен, легко адаптируется в социуме, ощущает удовлетворенность от своей работы, у него отсутствует тревожность и зажатость при общении с учениками и коллегами [1].

Педагогическая работа насыщена многочисленными стрессовыми ситуациями. За короткий промежуток времени каждодневно необходимо успевать выполнять все поставленные задачи на уроке, заполнять многочисленные отчеты, бесконечный стресс «все успеть», ежегодно меняются программы, учебники, да и сама работа с учащимися подразумевает отдачу большого количества эмоций и энергии. Спокойный педагог больше направлен на индивидуальную работу, на обратную связь со своими учениками. Для преподавателя очевидный плюс заключается в том, что за счет механизма обратной связи, он имеет возможность внести коррективы в свою деятельность, направить ее в русло мотивационных интересов учащихся, не отходя при этом далеко от своих профессиональных целей и задач. [3]. Преодолевать стрессовые ситуации, оставаясь в ресурсе, сохранять высокий профессионализм, доброжелательность и компетентность помогает положительная «Я-концепция», заключающаяся прежде всего в таких проявлениях как: уверенности в себе, своих знаниях, умениях подавать материал, умения заинтересовать своих учеников; уверенности в том, что окружающие уважают такого педагога, принимают его и относятся к нему как к профессионалу своего дела; ощущение высокой значимости своего профессионального труда, что особенно важно в работе педагога. Как говорил Амонашвили Ш. А. «Учителю принадлежит самая главная роль в формировании будущего страны. Из всех профессий профессия учителя – самая благородная, самая трудная и самая важная».

#### **Литература**

1. Александрова Т. И. Личностный смысл как функциональная составляющая мотивационно-смысловой установки учителя. // *Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки*. - 2015. - № 3-2. - С. 13-16.
2. Бодалев А. А., Столин В. В. *Общая психодиагностика*. - СПб.: Речь, 2002.
3. Галактионов И. В. Рефлексивные формы и методы обучения в образовательном пространстве ВУЗа. // *Проблемы высшего образования*. - 2018. - № 1. - С. 229–233.
4. Дутчина О. Б., Дутчина А. И. Проблема стрессоустойчивости в профессиональной деятельности педагога. В сборнике: *Психологическая наука и практика в современном обществе: реальность и тенденции развития. Сборник научных трудов по материалам всероссийской научно-практической конференции*. Под ред. Е. Н. Ткач. - Хабаровск, 2021. - С. 109–114.
5. Маралов В. Г. *Основы самопознания и саморазвития: учебное пособие* / В. Г. Маралов. – М.: Академия, 2004. – 256 с.

#### **Literature**

1. Alexandrova T. I. *Personal meaning as a functional component of the motivational and semantic attitude of the teacher*. // *Humanities, Socio-economic and Social sciences*. - 2015. - № 3-2. - pp. 13-16.
2. Bodalev A. A., Stolin V. V. *General psychodiagnostics*. - St. Petersburg: Speech, 2002.
3. Galaktionov I. V. *Reflexive forms and methods of teaching in the educational space of the university*. // *Problems of higher education*. - 2018. - No. 1. - pp. 229-233.

4. Dutchina O. B., Dutchina A. I. *The problem of stress resistance in the professional activity of a teacher. In the collection: Psychological science and Practice in modern society: reality and development trends. Collection of scientific papers based on the materials of the All-Russian scientific and practical conference. Edited by E. N. Tkach. - Khabarovsk, 2021. - pp. 109-114.*

5. Maralov V. G. *Fundamentals of self-knowledge and self-development: textbook / V. G. Maralov. - M.: Academy, 2004. - 256 p.*