

МОТИВАЦІЙНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ У ПОДОЛАННІ СТРЕСУ

Проданова О.М.

аспірантка соціально-гуманітарного факультету,
ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського»

У сучасному житті людина часто стикається зі стресовими ситуаціями. Такі ситуації можуть призвести до кризи, в тому числі мотиваційної. Протиріччя між бажаним і належним, фрустрація, втрата життєвих орієнтирів – характерні ознаки нашого сьогоденного життя, ознаки кризи мотивації. У психологічній літературі криза мотивації досліджена досить добре. Вона виникає здебільшого тоді, коли людина втрачає сенс життя, будь-які його цілі.

Встановлено ресурси, що допомагають впоратися зі стресогенними ситуаціями: ресурси особистості (Я – концепція; інфернальний локус контролю; ресурси когнітивної сфери; афіляція; емпатія; позиція людини по відношенню до життя, смерті, любові, віри; духовність; ціннісно-мотиваційна структура особистості) і ресурси соціального середовища (оточення, в якому живе людина, а також уміння знаходити, приймати і надавати соціальну підтримку) [4].

Зі збільшенням стресогенності ситуації зростає роль мотиваційних компонентів особистості в регуляції діяльності [1]. Мотиваційна сфера займає одну з провідних позицій у системі стресостійкості особистості. Це пов'язано з тим, що провідні мотиви виступають у якості спонукальної сили, яка направляє та організує діяльність, активність особистості.

Слід виділити низку мотиваційних феноменів, які відіграють у системі стресостійкості особистості особливу роль. Так, на поведінку в стресогенних ситуаціях значною мірою впливає вираженість мотивації успіху та мотивації боязні невдачі [2].

Мотивація досягнення успіху відноситься до позитивної мотивації. В основі активності особистості полягає надія на успіх і потреба в досягненні успіху. Такій особистості властиві активність, ініціативність, продуктивність

діяльності, наполегливість у досягненні мети, а при виконанні завдань проблемного характеру та в умовах дефіциту часу результативність діяльності покращується. Рівень стресостійкості особистості такого типу дуже висока [3].

Особи, мотивовані на невдачу, в діяльності менш ініціативні. При виконанні завдань проблемного характеру, в умовах дефіциту часу результативність діяльності у них погіршується. Такі особи відрізняються меншою наполегливістю в досягненні мети, при виконанні відповідальних завдань шукають причини відмови від них. Рівень стресостійкості таких людей не відрізняється високими показниками. Мотив досягнення показує, наскільки людина прагне до підвищення рівня своїх можливостей. Уникнути мотиваційної кризи або послабити її дію дозволяють спеціально розроблені курси мотиваційного тренінгу, що сприяють підвищенню активності, переходу від тактики уникнення невдач до тактики надії на успіх.

Важливими є висновки вчених щодо відмінності рівня стресостійкості в осіб з інтернальною та екстернальною локалізацією контролю над подіями, що відбуваються в житті [1]. Вони підкреслюють велику стресостійкість осіб з внутрішнім локусом контролю, якщо людина здебільшого приймає відповідальність за події, що відбуваються в її житті, на себе, пояснюючи їх своєю поведінкою, характером, здібностями. Про екстернальний локус контролю говорять, якщо людина схильна приписувати відповідальність за все зовнішнім чинникам: іншим людям, долі або випадковості, навколишньому середовищу. Їх відрізняє підвищена тривожність, стурбованість, менша терпимість до інших та підвищена агресивність, конформність [3].

Отже, роль внутрішньої мотивації в подоланні стресу або кризи є основною та прямо залежить від впливу багатьох стимулів. Відповідно, потрібна така система мотивації і стимулювання, яка б дозволила людині адаптуватися до умов кризи, відчувати свою значимість і відповідальність, сприяти її самоактуалізації. Активація внутрішніх мотиваційних ресурсів виявляється в наданні людиною меті власних дій особистісної сенсовності.

Список використаних джерел

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. Москва: ПЕРСЭ, 2006. 528 с.
2. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб: Питер, 2002. 512 с.
3. Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. СПб: Еврознак, 2006. 479 с.
4. Стельмащук Х.Р. Психологічні фактори подолання стресу. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 9. С. 14.

ГОЛОС ЯК ІНСТРУМЕНТ ЕФЕКТИВНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ФАСИЛІТАЦІЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ВЧИТЕЛЯ І УЧНЯ ГОЛОС ЯК ІНСТРУМЕНТ ЕФЕКТИВНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ФАСИЛІТАЦІЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ВЧИТЕЛЯ І УЧНЯ

Прокопенко І. А.

кандидат педагогічних наук, доцент, докторант кафедри початкової та професійної освіти, керівник науково-методичного тренінгового центру соціального та професійного розвитку людини, Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

16 квітня світ відзначає міжнародний День голосу (World Voice Day). У структурі Науково-методичного тренінгового центру соціального та професійного розвитку людини ХНПУ імені Г. С. Сковороди вже кілька років функціонує науково-методична лабораторія з охорони, розвитку та вдосконалення голосу представників голосомовних професій, тому традиційно протягом квітня проводимо різні активності присвячені означеній темі: від інформаційних повідомлень та майстер-класів до міжнародних конференцій.

Сьогодні ми вирішили дослідити взаємозв'язок таких понять, як «фасилітація» та «голос» у розрізі педагогіки.

Голос – важливий та дієвий інструмент ефективної організації фасилітаційної взаємодії вчителя і учня, хоч і не єдиний. Для педагога володіння власним голосом, його гучністю та інтонацією, вміння керувати