

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра загальної та вікової психології

«Допущено до захисту»

Реєстраційний № _____

Завідувач кафедри Н. М. Токарева

« ____ » _____ 2025 р.

« ____ » _____ 2025 р.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ У
ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДІВ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Кваліфікаційна
 робота студентки
 групи ЗПП-21
 ступінь вищої освіти бакалавр
 спеціальності 053 Психологія
Королівської Дар'ї Олексіївни

Керівник: **Даценко Оксана**
Анатоліївна, асистент

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

_____ (підпис) (прізвище, ініціали)

_____ (підпис) (прізвище, ініціали)

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Королівська Дар'я Алексіївна, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело. Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.



(Підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ В ДІЯЛЬНОСТІ ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДІВ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ	7
1.1 Теоретичні підходи до розуміння феномену стресу в психології.....	7
1.2. Характеристика професійного стресу.....	14
1.3 Психологічні особливості професійного стресу викладачів.....	19
Висновки до розділу I.....	25
 РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ У ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДІВ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....	26
2.1 Процедура емпіричного дослідження.....	26
2.2 Кількісний та якісний аналіз отриманих результатів.....	28
2.3 Просвітницька програма формування стресостійкості у викладачів закладів середньої освіти	38
Висновки до розділу II	42
 ВИСНОВКИ	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	46

ВСТУП

Економічна нестабільність, соціальні зміни, а також глобальні виклики сьогодення призводять до зростання напруженості у суспільстві. Постійне перебування в умовах невизначеності спричиняє хронічний стрес, який впливає на рівень психологічного здоров'я і благополуччя населення. Всесвітня організація охорони здоров'я стрес визначає як «хворобу XXI століття», що пов'язано із збільшенням навантаження на людину, високою динамічністю життя та зростаючими суспільними вимогами до кожного [33].

Стрес охоплює всі сфери життя, професійну в тому числі. Особливо проблема професійного стресу є актуальною для освітян, діяльність яких належить до числа найбільш емоційно і інтелектуально напружених. Необхідність удосконалення системи сучасної освіти спричиняє зростання вимог до особистості педагога. Сучасний вчитель повинен бути компетентним, швидко орієнтуватись у проблемах діяльності і володіти ресурсами її ефективного виконання. В умовах сьогодення, коли система освіти переживає постійні зміни, викликані як внутрішніми реформами, так і зовнішніми факторами (зокрема, війною, пандемією), проблема професійного стресу серед педагогів набуває особливої гостроти. Необхідність її дослідження обумовлена питаннями збереження та зміцнення психологічного здоров'я викладачів, підвищення рівня майстерності і розвитку умінь витримувати навантаження професійної діяльності.

Проблема стресу займає одне з ключових місць в полі наукового психологічного знання. Різні її аспекти досліджувались представниками зарубіжної і вітчизняної психології. Теоретичні основи розуміння стресової проблематики, осмислення причин, динаміки та форми прояву закладено в працях О. Баєвої, В. Булах, О. Когут, Р. Лазаруса, А. Маслоу, Б. Наугольника, Г. Сельє, Б. Скінера та ін.. Проблемам професійного стресу присвячені дослідження А. Вергуляцької, О. Гребенюк, Н. Дмитришиної, Т. Каткова, Н. Самолюк, Н. Тимченко та ін.. Психологічна специфіка професійного стресу в системі освіти вивчалась О. Дудник, В. Калошиним, В.

Косенчук, Л. Карамушкою, С. Максименко, Л. Пляка, М. Савчиним, І. Савенковою та ін..

Дослідження психологічних особливостей професійного стресу викладачів закладів середньої освіти є актуальним дослідницьким напрямком у вирішенні гуманітарних питань суспільства, спричиняється новими освітніми вимогами і практичним запитами у їх комплексному аналізі.

Мета кваліфікаційної роботи – дослідити психологічні особливості професійного стресу викладачів закладів середньої освіти.

Завдання дослідження:

1. Теоретично обґрунтувати проблему стресу і професійного стресу у психології; виявити основні підходи і напрямки її розуміння.
2. Визначити психологічні особливості, детермінанти, структуру та форми прояву педагогічного стресу.
3. Організувати та провести емпіричне дослідження на виявлення психологічних особливостей професійного стресу у вчителів.
4. Опрацювати дані діагностичного обстеження методами статистичного та інтерпретаційного аналізу.
5. За результатами емпіричного дослідження розробити просвітницьку програму формування стресостійкості у викладачів закладів середньої освіти.

Об'єкт дослідження – професійний стрес як психологічний феномен.

Предмет дослідження – психологічні особливості педагогічного стресу в діяльності вчителів закладів середньої освіти.

Досягнення мети кваліфікаційної роботи передбачає використання системи науково – психологічних методів:

- теоретичних: аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення концептуальних даних, представлених в межах даної проблематики;
- емпіричних: бесіда, тестування (методики: шкала Т. Холмса, Р. Раге «Оцінка стресових подій» (стресонаповненість життя)); тест на визначення рівня професійного стресу Д. Фонтана; тест «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS) С. Хобфола.)

– математичних: статистичні методи (за допомогою використання комп'ютерного пакету статистичних програм SPSS (версія 17.0)).

Практична значимість дослідження полягає у вирішенні проблеми професійного стресу серед працівників закладів загальної освіти та підвищення рівня стійкості до навантажень діяльності; розробці ефективних програм підвищення рівня пристосованості в складних та постійно змінюваних умовах праці. Результати кваліфікаційної роботи можуть бути використані при організації психологічного супроводу викладачів, що перебувають в стресовому стані, що сприятиме не лише збереженню здоров'я працівників, а й забезпеченню стабільної роботи освітніх закладів.

Організація і база дослідження. Дослідження проводилось базі Криворізької гімназії № 65 протягом листопада 2024 - березня 2025 року серед викладачів освітнього закладу в загальній кількості – 31 особа.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаної літератури, що містить 50 найменувань. Робота містить 4 таблиці, 4 рисунки. Загальний обсяг роботи становить 50 стор.

РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ В ДІЯЛЬНОСТІ ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДІВ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

1.1 Теоретичні підходи до розуміння феномену стресу в психології

Стрес - це одна з ключових проблем у сучасній психології, яка еволюціонувала від його визначення як простої фізіологічної реакції до складного психофізіологічного явища, що виявляється на різних рівнях організації особистості. На сьогоднішній момент стрес вивчається з різних науково – методологічних позицій, в межах яких, робиться спроба визначення детермінант, структури, типології та форм його прояву.

Класичною у розумінні теоретичних основ стресу є модель Г. Сельє, в якій він розглядається як реакція організму на зовнішні або внутрішні подразники (стресори) [50]. Кожен живий організм володіє природженими механізмами, які забезпечують підтримку внутрішньої рівноваги (гомеостазу). Проте під дію інтенсивних стимулів ця рівновага порушується і виникає стрес, як неспецифічна адаптаційна реакція організму на їх вплив. В основі стресу лежить порушення загального адаптаційного синдрому, що включає три стадії [50]:

- тривогу: початкова реакція організму на стресор;
- резистентність: організм пристосовується до тривалого впливу стресора та робить спроби протидіяти йому;
- виснаження: запаси адаптаційної енергії вичерпуються, що може призводити до погіршення стану здоров'я.

Г. Сельє підкреслює, що стрес неоднозначно впливає на людину і може виявлятися у позитивному значенні (еустрес), підвищуючи рівень благополуччя і стійкості до дії несприятливих факторів, і негативному

(дистрес), що проявляється у різноманітних особистісних деструкціях, дезадаптації і погіршенні фізичного та духовного здоров'я [50].

В межах когнітивного підходу підкреслюється роль суб'єктивного сприйняття стресових ситуацій, яке обумовлює подальше реагування на нього. Так, наприклад, Р. Лазарус стверджував, що стрес виникає внаслідок оцінки індивідом ситуації як небезпечної чи такої, що перевищує його ресурси для подолання. Аналіз ситуації, як потенційно стресогенної включає:

- первинну оцінку, яка є індикатором загрози благополуччю;
- вторинну оцінку, що виявляється у моніторингу власних ресурсів і можливостей для подолання стресу;
- інтеграцію цих двох оцінок, що і визначає особливості реагування на критичний подразник [47].

Психодинамічна модель стресу ґрунтується на теорії З. Фрейда відповідно до якої стрес виникає внаслідок конфлікту між внутрішніми бажаннями та зовнішніми обмеженнями. Людина, як носій інстинктивної поведінки прагне вивільнення сексуальної енергії і зняття напруження, проте жорсткі зовнішні вимоги блокують ці процеси, в результаті чого і з'являються стресові переживання. Стабілізувати свій психічний стан допомагають захисні механізми (заперечення, раціоналізація, витіснення, проекція), які сприяють у боротьбі зі стресом і нормалізації психічного стану[46].

В контексті біхевіористичного напрямку найбільш популярними є теорія оперантного обумовлення Б. Скіннера, відповідно до якої, стрес - це результат негативного підкріплення, коли поведінка спрямована на уникнення неприємних стимулів [45] і модель «стрес-реакція» Д. Ватсона, де стрес розглядається як умовна реакція на зовнішні впливи деструктивної спрямованості, яка може бути змінена через навчання навичкам саморегуляції [49].

Представники гуманістичного підходу акцентують увагу на ролі самореалізації та пошуку сенсу життя у подоланні стресу. В. Франкл вважав,

що стрес виникає, коли людина стикається з втратою смислу існування, або нездатністю реалізувати власний потенціал. Відповідно його подолання науковець вбачав в пошуку нових ціннісно – смислових основ власного буття [47]. А. Маслоу стрес розумів як результат незадоволення базових потреб у безпеці і соціальних зв'язках, а його запобігання визнавав в процесах творчої самореалізації і досягненні станів повноцінної самоактуалізації [48].

На сьогоднішній момент, стрес використовується для позначення широкого кола емоційних проявів людини в екстремальних умовах і розуміється як «складне інтегративне психофізіологічне явище, що відображає несприятливий вплив зовнішніх чи внутрішніх факторів на діяльність та поведінку» [18, с.7]. Стрес є особливим феноменом емоційної сфери людини, який виражає не просто душевне хвилювання, а стани інтенсивного внутрішнього напруження, що виявляються в специфічних симптомах, як то погіршення здоров'я, настрою, психологічного самопочуття тощо. Як універсальна фізіологічна реакція на досить сильні дії, стрес проявляється у вегетативних та соматичних відповідях організму на різке збільшення навантаження.

Л. Наугольник підкреслює, що «стрес – це комплекс психічних процесів та станів, що відображають безпосередні переживання індивіда у вигляді високого ступеню психологічної напруги, що чинить сильний негативний вплив на діяльність людини та її відносини з оточуючими». [24, с. 29]. Стрес виникає тоді, коли людина відчуває загрози у задоволенні потреб і реалізації власних планів. О. Баєва зауважує, що стресогенними є не самі по собі події, а відчуття їх перешкоди у реалізації значущої потреби та втрати досягнутої життєвої позиції. Його індивідуальна виразність великою мірою залежить від усвідомлення людиною своєї відповідальності за себе, оточуючих і все, що відбувається навколо [1] .

При вирішенні питання про детермінанти стресу, науковці єдині у визначенні зовнішніх і внутрішніх факторів [25; 38; 41]. Зовнішні причини

полягають в особливостях соціальної ситуації розвитку, міжособистісних стосунках, впливі сімейного і професійного середовища, життєвих подій та інших обставин, які впливають на стабільність існування. В теорії соціального стресу Е. Дерховена, джерелами стресу виступають суспільна або расова дискримінація, фінансова, економічна та політична нестабільність, конфлікти в сім'ї чи на роботі тощо [45].

Визначення внутрішніх чинників стресового стану виходить із розуміння абсолютної індивідуалізації його сприймання та переживання. Те, що у однієї людини викликає потужний стрес, може ледь торкнутися іншого. У зв'язку з цим, Т. Комар, О. Варгата зазначають, що стресова реакція залежить від суб'єктивних параметрів сенситивності, стресостійкості, типу темпераменту, когнітивної оцінки ситуації та попереднього досвіду резистентності [17]. О. Костенко в даному контексті підкреслює роль саморегуляції, емоційної стабільності та локусу контролю [19]. О. Когут, вважає, що головним фактором, що визначає особливості стресових переживань є толерантність до невизначеності, чим вона більше, тим більш вірогідними є інтенсивні стресові реакції [16]. Р. Лацарус акцентує увагу на особливостях мислення, що впливають на сприйняття стресової ситуації [47].

Категорія стресу виявляє тісні семантичні зв'язки із поняттям стресостійкості. О. Когут визначає стресостійкість як «особистісну якість, яка забезпечує узгодженість між усіма складовими психічної діяльності в емоційно насиченій ситуації, сприяючи ефективному подоланню стресу» [16, с. 71]. Стресостійкість представляє собою особливу, збалансовану взаємодію всіх компонентів внутрішньої активності, яка забезпечує регуляцію психоемоційного стану в напружених умовах. Стійкість до стресу передбачає структурно-функціональні характеристики, що обумовлюють загальну життєздатність та адаптацію; здібності і ресурси подолання екстремальної ситуації.

Однозначно стрес сприймається як негативне явище, що провокує появу таких афектів як страх, тривога, фрустрованість, розпач тощо. Проте, як

зазначають науковці [1; 4; 20; 44], стрес, при всій своїй явній деструктивності виконує і ряд конструктивних функцій зокрема:

- орієнтувальну – можливість орієнтуватися у середовищі і уникати небезпек;
- адаптивну – допомагає пристосуватися до мінливих умов середовища;
- захисну – допомагає зберегти психофізіологічні процеси в оптимальному стані функціонування;
- стимуляційну – мобілізація ресурсів організму для протидії обставинам.

Загалом можна зазначити, що стрес – це еволюційно і природно закріплена здатність людини виживати в складних обставинах і демонструвати поведінку опору їм.

Стрес виступає полімодальною формою реагування на критичні стимули, яка виявляється у різних інтегративно – дезінтегративних видах, що проявляються у дихотомії «боротьба - втеча». В. Розов вважає, що потенційні поведінкові паттерни людини у стресових ситуаціях реалізуються у двох основних формах: активній (частіше конструктивній) і пасивній (частіше деструктивній) [35]. Конструктивна форма передбачає свідоме управління ситуацією, стимуляцію продуктивної життєтворчої активності у вирішенні протиріч, позитивні зрушення у взаєминах, поповнення досвіду, зміцнення впевненості в собі та розширення репертуару поведінкових стратегій. Деструктивна форма проявляється у вигляді імпульсивних реакцій, слабкій саморегуляції, емоційній дестабілізації і навіть агресивних діях. Характерними є нестійкість самооцінки, зниження самоповаги та знецінення попередніх досягнень тощо. На думку Н. Лебідь, формою пасивної стресової поведінки є реакція захисту або ухиляння, яка є проявом, сформованої в процесі еволюції оборонної реакції на вплив загрозливого подразника [20]. Г. Сельє стрес вважав своєрідним спусковим гачком, що приводить організм у стан готовності до дії боротьби, опору чи втечі [50].

У психології стрес розглядається як інтегративний феномен, що поєднує емоційні, когнітивні, поведінкові та фізіологічні реакції особистості на

ситуації, які перевищують її адаптаційні можливості [24; 32; 41 - 44]. Відповідно структуру стресу розглядають у синтезі зазначених елементів (рис. 1.1).



Рис. 1.1. Структурна модель стресу

Когнітивний компонент включає пізнавальні процеси і механізми раціоналізації ситуації як загрозової, аналіз та оцінку її можливих наслідків, уявлення про власні можливості її запобігання, образи минулого резистентного досвіду тощо. Великого значення тут набуває обізнаність людини про те, що таке стрес і як з ним справлятися, сформованість механізмів ефективного цілепокладання та адекватного вибору стратегій подолання.

Емоційний компонент охоплює розгорнутий репертуар афективних проявів, переважно негативної модальності: страх, тривога, відчай, сум і відповідних релятивних станів: фрустрації, депресії, апатії, безнадійності тощо.

Поведінковий компонент виражається у способах і формах зовнішнього реагування на подразник, проявляється у зміні поведінки, застосованих стратегіях боротьби чи втечі. На думку В. Корольчук, найбільш ефективною у подоланні стресу і швидкого відновлення після нього виступає копінг – поведінка, яка, якраз і спрямована на усунення небезпек і самозбереження [18]. Дослідник в даному контексті зазначає про роль механізмів

саморегуляції стресових станів у зниженні напруженості та імпульсивності [18].

Фізіологічна підсистема стресу передбачає вегетативні та соматичні процеси, реакції організму на вплив подразника, що перевищує його оптимально – функціональні можливості, включає підвищення рівня адреналіну, прискорення серцебиття, підвищення кров'яного тиску, м'язове напруження, зниження імунітету тощо [3].

Стрес вирізняється не лише структурними, а й динамічними властивостями. Як складний процес переживання він проходить декілька стадій: напруження - психосоматичних реакцій - дестабілізації [50].

Серед основних рівнів його прояву дослідники зазначають про фізіологічний рівень (органічні відчуття – головний біль, підвищений тиск); емоційний (афективні реакції); раціональний (зниження розумової працездатності) і конативний (зміна поведінкових паттернів) [2; 9; 11].

Стрес як психологічний феномен вирізняється варіативними властивостями. Традиційно в даному аспекті науковцями виділяється емоційний та інтелектуальний стрес. Під емоційним стресом розуміються переживання, що з'являються у разі афективного перенавантаження або знесилення, на фоні яких стрес і протікає [19; 22; 32]. Це стан інтенсивного психоемоційного реагування на стресові ситуації, які обмежують задоволення значущих потреб.

Інтелектуальний стрес виникає в наслідок розумового перевантаження і не сприятливо позначається на пізнавальній діяльності, значно знижуючи її ефективність. Він залежить від особливостей інтерпретації ситуації як проблемної, пошуку механізмів її раціоналізації та ресурсів подолання.

Таким чином, стрес – це специфічний психоемоційний стан, що включає загальні системні зміни у психічній діяльності людини, які відображають особливості реагування у напружених ситуаціях та зростаючі вимоги нових обставин. Як складне інтегративне утворення, стрес детермінується системою зовнішніх і внутрішніх факторів, характеризується

поєднанням фізіологічних, емоційно – раціональних та поведінкових компонентів; проявляється у різних формах та виявляється у конструктивно – деструктивних функціях. Стрес впливає на всі сфери життєдіяльності людини, професійну в тому числі, обумовлюючи появу в ній окремого виду – професійного стресу.

1.2. Характеристика професійного стресу

Проблема професійного стресу постала у зв'язку з активним розвитком психології праці і вирішенням питань безпеки діяльності. Її ініціаторами вважають Б. Марголіса, С. Кроеса, Р. Куїні, які в своїй статті «Трудовий стрес: незареєстрована професійна небезпека», обґрунтували необхідність її дослідження в психологічному контексті [49].

Професійна діяльність є невід'ємною частиною життя людини і може стати джерелом як позитивного, так і негативного впливу на психологічний стан. Кожна праця характеризується підвищеною відповідальністю, складністю завдань, багатозадачністю, необхідністю приймати швидкі рішення. Доволі часто, робота протікає в ситуації цейтноту, рутинності, інформаційного перевантаження, нестачі ресурсів, надмірних фізичних зусиль або шкідливих умов. Від працівника постійно потребують кар'єрних успіхів та вдосконалення професійних знань, умінь та навичок. Зовнішні та внутрішні фактори, особливості виконання діяльності, високі вимоги до особистості працівника виступають головним джерелом появи професійного стресу.

На думку Л. Наугольник стрес, що пов'язаний з професійною діяльністю, «виникає у відповідь на вимоги, які перевищують адаптаційні можливості особистості у виконанні своїх функцій та обов'язків» [24, с. 153]. Т. Палько професійний стрес розглядає як «напружений психоемоційний стан, що з'являється під час вирішення професійних завдань під впливом

негативних чинників» [28, с. 282]. У низці досліджень [31; 38; 43] стрес розглядається як сукупність зовнішніх обставин та внутрішніх змін, що настають через сильну залежність від професійної діяльності і що призводить до зниження задоволеності нею. Професійний стрес є багатокомпонентним феноменом і проявляється у фізіологічній та психологічній відповіді людини на екстремальні обставини у трудовій діяльності.

В роботах О. Тімченко підкреслюється, що джерела професійного стресу криються у розбіжностях між зовнішніми вимогами, параметрами діяльності та внутрішніми ресурсами її виконання [41]. Ситуації суперечностей сприяють розвитку напруженості, яка у випадку тривалого протікання обумовлює появу хронічного професійного стресу (дистресу). О. Кириленко вважає, що основна його причина криється в особливостях суб'єкта праці, його індивідуальних психологічних, фізіологічних та професійних властивостях [15].

В будь – якій професійній діяльності можуть виникнути стресові ситуації, які на думку М. Мушкевич, можуть бути двох типів [23]. Перший тип стресової ситуації виникає тоді, коли діяльність виконується в інтенсивному темпі з жорсткими обмеженнями у часі, що змушує працювати на межі можливостей. Ситуація погіршується на фоні впливу шкідливих факторів (шуми, яскраве світло, пил), які додатково збільшують сенсорне навантаження і порушують гігієнічні умови праці. Другий тип стресової ситуації виникає, навпаки, в ситуації інформаційного дефіциту, що обмежує можливості швидкого та успішного вирішення актуальних завдань. Розвивається стан монотонії, у якому необхідний рівень уваги доводиться підтримувати за допомогою додаткових зусиль [23]. Однак, слід зазначити, що не будь – яка критична ситуація є стресогенною, такого статусу вона набуває тоді, коли ставить під загрозу задоволення значущих потреб суб'єкта праці.

Стресові ситуації в будь якій діяльності характеризуються спільною ознакою - виникненням у людини гострого внутрішнього конфлікту між

вимогами роботи та здатністю їм відповідати. Протиріччя у взаємодії «особистість – професійне середовище» призводить до широкого кола негативних наслідків, серед яких зниження ефективності роботи, допущення помилок, порушення фізичного та психічного здоров'я робітника. Професійний стрес змінює ставлення до діяльності, з'являється апатія, байдужість, змінюється ставлення до колег, в якому можуть домінувати недоброзичливість, образа, агресія тощо. Знижується рівень самооцінки і відчуття власної компетентності, з'являється негативне ставлення до себе як професіонала. С. Порхунувій з цього приводу зазначає, що в ситуації професійного стресу спостерігається тенденція до негативного оцінювання себе у професійному плані, редукція результатів праці, зниження вмотивованості та залученості до справ [31]. О. Гребенюк наголошує на низькій працездатності, зниженні енергетичного тону, виникненні спалахів роздратування та гніву та інших симптомів деперсоналізації [7]. Однак, слід зазначити, що професійний стрес виникає і у робітників, які не стільки завантажені роботою, скільки вважають, що вона не дає можливості для повної самореалізації і розкриття свого потенціалу.

Спираючись на дослідження М. Білової, Т. Циганчук, Н. Самолюк та ін. [2; 14; 38; 44], можна виділити наступні фактори, що підвищують вразливість до стресу в професійній діяльності:

- 1) Індивідуальні - низький рівень стресостійкості, висока чутливість до критики або невдач, перфекціонізм і нездатність делегувати завдання, висока виснажливність, низька вмотивованість. В. Зігерт та Л. Ланг вважають, що в основі професійного стресу лежить страх: не впоратися з роботою; припуститися помилки; бути гіршим за інших; втратити роботу і власне «Я» [45].
- 2) Організаційні – незадовільні умови праці, стресогенність середовища, високі навантаження; нечіткість професійних обов'язків та очікувань; надмірний контроль або, навпаки, його відсутність; стереотипи щодо гендерних або вікових ролей на роботі; постійна конкурентність; відсутність

взаєморозуміння з керівництвом; брак часу; низька оплата праці. Н. Дмитришина підкреслює, що чим вище привабливість роботи у конкретній організації, більше впевненості у кар'єрному зростанні або стабільності праці, тим менша ймовірність переживання стресу та його хронічних форм (дистресу) [8].

У спробі визначення полідетермінативної природи професійного стресу деякі дослідники зазначають про вплив наступних чинників: соціальних, міжособистісних, внутрішньо особистісних, інформаційних та гігієнічних [14; 15; 17; 19]. Науковці професійний стрес описують як психологічне напруження, викликане впливом негативних чинників у виконанні професійних завдань і визначають інформаційний, комунікативний, емоційний його види.

Інформаційний стрес є наслідком інформаційного перевантаження, або навпаки недостатності інформаційних ресурсів, в результаті чого людина не може своєчасно і ефективно виконувати свою діяльність і приймати необхідні рішення. Комунікативний стрес є маркером несприятливих стосунків в колективі, труднощів спілкування, явних чи прихованих конфліктів. Він проявляється у дратівливості, розмові на підвищених тонах, прагненні принизити опонента, знецінити авторитет іншого співробітника, бажанні перейти у позицію ізоляції і не взаємодіяти з іншими. Комунікативний стрес найчастіше пов'язаний із недружньою атмосферою в колективі та низькому рівні його згуртованості. Емоційний стрес проявляється у формі гостро афективного реагування на обставину, яка сприймається як критична або загрозлива для діяльності; проявляється у станах перенапруження, біполярності, нестійкості, зайвій динамічності емоційних переживань і супроводжується відповідною симптоматикою (образа, лють, байдужість тощо).

Т. Циганчук вважає, що на відміну від «звичайного» стресу професійний стрес вирізняється наступними особливостями [44]:

- тривалою нервово-психічною напругою, що супроводжується тривогою, страхом, почуттям невизначеності та безнадійності при виконанні завдань діяльності;
- думками про власну некомпетентність, можливий «провал» та його наслідки, спогадами про минулі невдачі та помилки, зниження рівня самооцінки, деструктивна самокритика;
- зниженням працездатності, проявом боязкості, невпевненою поведінкою, вибором дезадаптивних поведінкових стратегій;
- переважанням мотивації уникнення невдач.

Стрес виконує неоднозначну роль. З одного боку, він забезпечує можливості опиратися шкідливим факторам середовища, а з іншого підтримувати ефективність трудової діяльності в умовах перешкод, невизначеності і ризиків. Помірний рівень робочої напруженості тримає працівників в тонусі та сприяє здоровій конкуренції. Однак позитивний вплив стресу на результати діяльності спостерігається лише до певного біфуркаційного порогу, перевищення якого зменшує конструктивну функцію стресу, веде до виснаження, зниження самоконтролю та працездатності. Професійний стрес дестабілізує роботу організації, спричиняє відтік кваліфікованих кадрів та знижує рівень корпоративної культури.

Таким чином, професійний стрес – це психофізіологічний стан, породжений напруженою ситуацією у трудовій діяльності; функціональні зміни організму і психіки суб'єкта праці, що виникають під дією екстремальних чинників і надають дестабілізуючого впливу на емоційну, когнітивну, поведінкову та конативну сферу робітника. В основі стресу у діяльності лежить внутрішній конфлікт в площині «людина – професійне середовище», який відображає невідповідність зовнішніх умов та вимог діяльності внутрішнім бажанням та можливостям людини. Вирішальним фактором, що визначає механізми формування і протікання цього психологічного стану, є не стільки об'єктивно існуюча небезпека скільки її суб'єктивне сприймання як загрозової. Професійний стрес є неминучим в

будь якій діяльності, значно впливає на ефективність виконання роботи, професійне зростання, особистісний розвиток працівника, тривалість його кар'єри, а також на стан фізичного і психічного здоров'я. Особливо вразливими до нього є ті, хто працюють в умовах постійного емоційного та розумового навантаження, зокрема вчителі закладів середньої освіти.

1.3 Психологічні особливості професійного стресу викладачів

Професійна діяльність викладача є складним і багатовимірним феноменом, що поєднує педагогічні, психологічні та соціальні аспекти. Вона спрямована на організацію процесу навчання і виховання дітей, всебічний розвиток умінь та здібностей учнів, їх адаптацію до соціального середовища. Роль вчителя виходить за межі простої передачі знань, охоплюючи функції наставника, психолога, організатора і прикладу для наслідування. Вчитель сприяє формуванню цінностей, моральних установок та соціально прийнятної поведінки, допомагає учням долати труднощі і стати справжнім членом суспільства. Роль вчителя є ключовою у формуванні особистості учнів, їхньому інтелектуальному, емоційному та соціальному розвитку. Проте, діяльність вчителя належить до професій із високим рівнем стресогенності через багатозадачність, постійний контакт з іншими людьми і складні умови праці.

М. Савчин зазначає, що педагогічна діяльність відноситься до найбільш емоційно та інтелектуально насичених видів роботи і пов'язана з великою кількістю навантажень, що виникають в процесі діяльності. [37]. Через постійний тиск, високі вимоги, постійні зміни змісту роботи та інші фактори, виникає перенапруження процесів психологічної адаптації, що веде до порушення психічного та фізичного здоров'я вчителів.

На думку Т. Комар, О. Варгати праця вчителя характеризується високим розумовим навантаженням, насиченістю взаємодії з іншими людьми, постійним браком часу для виконання завдань, що корелюють з

параметрами стресових переживань [17]. Майже кожен третій вчитель зазначає про високу стресогенність своєї професії [21; 22]. За визначенням І. Савенкової, В. Косенчук «професійний стрес вчителя – це особливий психофізіологічний стан, спричинений специфікою діяльності, яка постійно супроводжується напруженими ситуаціями» [36, с. 50].

Стрес в діяльності вчителя функціонує у відповідності до загальних закономірностей даного явища. Він виникає у відповідь на вимоги, які перевищують адаптаційні можливості педагога у виконанні своїх функцій та обов'язків; є відображенням розбіжностей між зовнішніми та внутрішніми умовами діяльності. В його основі лежить внутрішній конфлікт в площині «педагог – професійне середовище», який і провокує відчуття загрози професійним планам та намірам вчителя. В ситуації стресу викладач відчуває труднощі у задоволенні значущих потреб, перешкоди у реалізації своїх професійних здібностей. На думку М. Літта, Д. Тека, «стрес педагога – це афективні стани, що з'являються внаслідок ускладнень у вирішенні нагальних проблем діяльності, які характеризуються перевтомою, емоційним вигоранням, тривогою, роздратуванням та зниженням мотивації до виконання професійних функцій» [48, с. 180]. Стрес є свідченням кризи професійної самореалізації вчителя.

Психологічний аналіз професійного стресу вчителя закладів середньої освіти передбачає виявлення основних його детермінант. Узагальнення результатів дослідження стресової проблематики і особливостей освітньої діяльності, дозволяє виділити наступні фактори – стимулятори стресу вчителів: організаційні, безпосередньо - діяльнісні, особистісні та комунікативні.

Організаційні фактори стресу освітян виникають через недосконалість управлінських процесів, робочих умов та взаємодії у професійному середовищі. Надмірна кількість уроків, додаткових занять і позакласних заходів, відсутність чітких інструкцій або розподілу обов'язків, нерівномірний розподіл навантаження серед співробітників, часті зміни в

навчальних програмах та методичних рекомендаціях, постійна звітність та контроль, все це створює додатковий тиск на вчителя і може провокувати стрес. У дослідженні О. Макаренко та ін., в якості стрес – агентів зазначається про постійні наради, зустрічі та збори, які відносяться до категорії марного витрачання часу, нереалістичні очікування збоку батьків та адміністрації. [21]

Безпосередньо діяльнісні предиктори стресу, на думку В. Калошина закладено в специфіці самої діяльності [13]. Мова йдеться про те, що вчитель повинен демонструвати різні підходи, застосовувати сучасні методи, засоби, прийоми та технології навчання та виховання дітей. Вчитель повинен бути предметно обізнаним, володіти знаннями про психологічні особливості учнів і уміти їх застосовувати. Він мусить постійно готуватись до уроків, підбирати дидактичний матеріал, перевіряти домашні завдання, впроваджувати різні форми і види роботи і т.д. Крім того, вчитель має перейматися задачами самоосвіти, поповнення фахового досвіду і вдосконалення педагогічної майстерності. З одного боку такі вимоги сприяють успішній самореалізації вчителя, але з іншого боку, їх постійність і надмірна інтенсивність психічно і фізично виснажують його.

В дослідженнях М. Токар зазначається, що низький рівень заробітної плати, невідповідність зусиль та матеріальної винагороди, понад нормована праця можуть виступати прямими причинами виникнення незадоволення і стресу [42]. Додатковим стрес – агентом вчителя виступає класне керівництво.

Особистісні чинники розкриваються, в першу чергу, в психологічних характеристиках самих вчителів. Ю. Галаган, В. Павленко та ін., зазначають про підвищену відповідальність за якість освіти, комфорт і безпеку учнів [5; 27]. Найважливішою індивідуально-психологічною характеристикою є мотиваційна включеність педагога у діяльність, що виражається у ступені задоволеності своєю працею. Вплив даного фактора може докорінно змінювати розвиток стресу, визначаючи конструктивну чи деструктивну

спрямованість психологічної адаптації педагогів через механізми регулювання діяльності. І. Савенкова, В. Косенчук зауважують, що особистісні якості вчителів, такі як надмірна толерантність та емпатія, тривожність, інтровертованість, також можуть спричинити розвиток професійного стресу [36]. Г. Гіржева вважає, що більш вразливими до стресу є вчителі, які схильні до гніву, ворожості, цинізму та дратівливості [6]. О. Дудник, А. Вергуляцька додають запальність, нетерплячість, високу вимогливість до себе і прагнення більше зробити як психологічні передумови появи стресу у педагога [10]. В якості внутрішніх предикторів стресу освітян, Т. Каткова, Г. Варіна зазначають про акцентуації характеру, схильність до емоційної ригідності чи лабільності та низьку стресостійкість [14]. В дослідженнях С. Максименка виділяються психологічні властивості, які допомагають уникати педагогічного стресу, зокрема: високий рівень впевненості у своїх здібностях, ресурсність виконання завдань, соціальна компетентність та гнучкість, відкритість, товариськість, самостійність та оптимістичні установки і цінності [22].

Комунікативні детермінанти педагогічного стресу виявляються в особливостях професійного спілкування з адміністрацією, колегами, учнями та їх батьками. Нерідкими є конфліктні ситуації з усіма учасниками освітнього процесу, напружені стосунки із колегами, що створює додатковий тиск на вчителя. Т. Палько підкреслює, що постійна оцінка з боку інших, вимоги щодо покращення результатів роботи, необхідність відповідати соціальним очікуванням можуть призводити до почуття професійної незадоволеності і стресу [28].

Результати дослідження, проведеного В. Неверенко показали, що найпоширенішими причинами стресу виступають: взаємини з керівником закладу, перевищення обсягу роботи, обмеження часу та недооціненість педагогічної праці з позиції матеріальної та моральної винагороди [25].

В роботах С. Максименка зазначається, що найбільш вразливими до стресу є фахівці освіти, які перебувають в стані професійної кризи, або ті,

чий стаж роботи знаходиться в діапазоні 10 - 19 років [22]. До автономних джерел стресу науковці відносять втому, нестачу сну, невміння врівноважити особисте життя та роботу, страх невдачі та крах надій [15].

Загалом професійний стрес в діяльності вчителя є природнім і може виявлятися як в конструктивних, так і деструктивних функціях. Особливості його протікання визначаються низкою чинників – вік, досвід роботи, рівень професіоналізму, контингент дітей, особливості організації роботи закладу і т.д. Вагомими виявляються і психологічні чинники, зокрема риси характеру, тип темпераменту, регулятивні здібності тощо, які обумовлюють вірогідність появи, тривалість та інтенсивність його перебігу.

Професійний стрес вчителя проявляється на фізіологічному, психологічному і соціальному рівнях та негативно позначається на самій діяльності. Людина мало цікавиться справами, з'являється неприязнь до роботи, відчуття що вона щось робить не так, що провокує тривогу і постійні хвилювання. Робота стає все важчою, а бажання і здатність її виконувати все меншими. Характерними є почуття розчарування, зниження рівня ентузіазму та здатності приймати швидкі рішення. Втрачається творчий підхід до справи, вона сприймається як система формальних і рутинних обов'язків. Виникає почуття провини, самозвинувачення, депресія, невпевненість, сумніви у своїй компетентності. На фоні низької працездатності та результативності діяльності з'являється відчуття незатребуваності, що суттєво знижує самооцінку та позитивне ставлення до себе як фахівця. На фізіологічному рівні загострюються хронічні хвороби, з'являється постійна втома, чутливість до впливу довкілля, погіршення самопочуття, відсутність апетиту чи навпаки переїдання, порушення сну, підвищена вразливість до інфекцій [26].

В соціальному плані спостерігається зростаюче прагнення дистанціюватися від колег, схильність до усамітнення. Спілкування відбувається в безособовій, формальній манері, можуть проявлятися тенденції до агресивності та конфліктності, негативне ставлення до дітей.

Психологічна симптоматика стресу виявляється у різноманітних особистісних деформаціях, почуттях емоційної спустошеності та знесиленості. На фоні інтенсивного розумового навантаження виникають проблеми з концентрацією уваги, труднощі запам'ятовування, ригідність і поверховість мислення [25]. В афективній сфері домінують такі емоції як розчарування, дратівливість, образа, байдужість, невдоволення тощо [27]. Вчителі постійно знаходяться в поганому настрої, нерідко навіть в стані депресії і песимістичних думках. Накопичення негативних емоцій без можливості їхнього звільнення веде до виснаження ресурсів особистості у процесі трудової діяльності.

Багато вчених [11; 22] у своїх дослідженнях зазначають, що постійні стресові ситуації у діяльності педагога ведуть до формування синдрому емоційного вигорання – стану розумового, емоційного та фізичного виснаження, що характеризується крайнім ступенем втоми і втратою інтересу до роботи тощо.

Професійний стрес негативно позначається на діяльності усієї освітньої організації. Його наслідками виступають порушення графіку та режиму роботи, низька ефективність праці, погіршення психічного та фізичного здоров'я співробітників. Професійний стрес є неминучим в роботі педагога і сприяє розвитку умінь уникати напружених ситуацій та зберігати стійкість в складних умовах праці. Проте, частота, інтенсивність та тривалість його протікання провокують появу хронічного стресу (дистресу) із негативними наслідками для здоров'я і психологічного благополуччя освітян. У зв'язку з цим, найважливішим завданням у збереженні стабільності роботи закладів освіти та людських ресурсів є профілактика та подолання негативних наслідків педагогічних стресів, що передбачає комплекс заходів, спрямованих на екологізацію професійного простору, вдосконалення управлінських функцій та оптимізацію діяльності, що дозволить мінімізувати вплив стресогенів та активізувати внутрішні ресурси опору.

Висновки до розділу I

Проблема професійного стресу викладачів виявляє особливу гостроту в умовах інформаційного суспільства і постійних змін в системі сучасної освіти. В результаті теоретичного аналізу було встановлено, що професійний стрес викладача - це психофізіологічний стан, спричинений напруженою ситуацією у трудовій діяльності; функціональні зміни організму і психіки суб'єкта праці, що виникають під дією екстремальних чинників і надають дестабілізуючого впливу на емоційну, когнітивну, поведінкову та конативну сферу робітника. Стрес педагога є відображенням внутрішнього конфлікту в площині «людина – професійне середовище», виявляє невідповідність зовнішніх умов діяльності внутрішнім бажанням та можливостям вчителя; характеризується неспецифічними системними змінами активності психіки у зв'язку з підвищеними вимогами або новими обставинами у діяльності. Професійний стрес викладача обумовлюється труднощами виконання діяльності, є свідченням ускладнень у реалізації планів та прагнень фахівця. Як складне інтегративне утворення він обумовлюється системою індивідуально – психологічних, безпосередньо діяльнісних, організаційних і соціальних факторів; проявляється на фізіологічному та психосоціальному рівнях та виявляється у конструктивно – деструктивних функціях. Серед основних його психологічних особливостей можна зазначити про залежність від рівня стійкості до стресу, внутрішньої ресурсності та копінг – стратегій, які визначають особливості поведінки в критичних обставинах діяльності.

Проблема професійного стресу вчителів є багатогранною і вимагає комплексного підходу для її вирішення. Усвідомлення її психологічних особливостей дозволяє розробити ефективні просвітницькі програми, які спрямовані на формування стресостійкості і підтримку освітян в умовах соціальних трансформацій.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ У ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДІВ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

2.1. Процедура емпіричного дослідження

Відповідно до мети і завдань кваліфікаційної роботи нами було проведено емпіричне дослідження, яке відбувалося у онлайн та офлайн форматі, протягом листопада 2024 - березня 2025 року на базі Криворізької гімназії № 65. Загальна вибірка - 31 викладач освітнього закладу.

Дослідження проходило на трьох етапах: *підготовчому* (опрацювання науково-психологічної літератури, формування вибірки, розробка плану дослідження, підбір методологічного інструментарію); *емпіричному* (діагностика рівня прояву та особливостей професійного стресу, кількісна та якісна обробка даних); *узагальнюючому* (розробка просвітницької програми підвищення стресостійкості на основі отриманих даних, підготовка до презентації результатів дослідження).

Для якісного дослідження особливостей стресу у викладачів закладів середньої освіти:

- поєднано L, Q, T - методи дослідження (шкалування, тести, спостереження, бесіди);
- виявлено основні стресогенні фактори;
- використано багаторівневу діагностику, завдяки якій визначено не тільки рівень стресу, а й симптоми його прояву.

Процес діагностики базувався на наступних принципах:

- цілеспрямованості, завдяки якому визначено основні фактори стресу, оцінювання його впливу на особистість, її дій у стресових ситуаціях;
- конфіденційності, що дозволяло отримувати інформацію без проявів соціальної бажаності;
- наукової обґрунтованості - застосування сучасних, валідних методів, якісної та кількісної обробки даних.

На емпіричному етапі використано наступні методи та методики:

1. Шкала Т. Холмса та Р. Раге «Оцінка стресових подій» [29]. Шкала була адаптована до теми дослідження науковим керівником О. Даценко та авторкою роботи Д. Королевською. Досліджуваним запропоновано визначити на шкалі від 1 балу (найменший ступінь впливу) до 100 балів (найбільший ступінь впливу), які фактори у професійній діяльності є найбільш стресогеними для викладачів освітнього закладу. Шкали (у кількості 10) взято з методики Т. Холмса, Р. Раге, результатів спостереження та опрацьованої науково-психологічної літератури:

- невизначеність майбутнього (зі зміною звичного способу життя);
- відсутність можливостей повноцінної професійної діяльності;
- безвідповідальне ставлення до навчання здобувачів освіти (що привело до значних освітніх втрат);
- перевантаженість роботою, яка не має відношення до педагогічної діяльності (звітів, заходів);
- непорозуміння з адміністрацією;
- конфлікти з колегами;
- фінансові проблеми;
- недостатня підтримка батьків здобувачів освіти;
- рутинність роботи;
- недостатність технічних, сучасних знань для роботи у тривалому дистанційному режимі.

Низький рівень стресонаповнення - від 0 до 199 балів; помірний - 200-399; високий - 400 - 599; надзвичайно високий - більше 600 балів.

2. Тест на визначення професійного стресу Д. Фонтана. У тесті 22 питання, з яких 21 передбачає варіанти відповідей (а,б,в,г), а у 22 пропонується оцінити рівень симпатії до себе за 5-бальною шкалою. За ключем підраховується кількість балів та визначається рівень професійного стресу (0 -15б. - низький рівень прояву; 16 - 30б. - помірний; 31 – 45б. - високий; 46-60б. - надзвичайно високий) [39].

3. Тест «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS) С. Хобфола. У тесті представлено 54 ситуації, які можуть викликати стрес. Кожну з них потрібно оцінити балом в залежності від ступеню вираженості: від 1 (зовсім не відповідає дійсності) до 5 (повністю відповідає). За ключем підраховується кількість набраних балів по 9 шкалам, які визначають стратегії додання стресу (активна, пасивна, просоціальна, пряма тощо) та модель поведінки у ситуації (агресивні, обережні, просоціальні, маніпулятивні дії тощо) [40].

4. Додаткова, уточнююча інформація збиралася за допомогою бесід. Бесіда - важливий метод збору даних, заснована на підготованій розмові між дослідником та респондентом. За допомогою бесіди можна ознайомитися з думкою, намірами, трактуваннями результатів тестів досліджуваних. Проведена у атмосфері довіри з підготовленими питаннями бесіда може додати необхідну більш відверту інформацію.

Результати діагностичного обстеження опрацьовувалися методами первинної та вторинної математичної статистики.

2.2. Кількісний та якісний аналіз отриманих результатів

Професійний стрес (як природна реакція організму на негативні та позитивні фактори) можна вважати серйозним ризиком для здоров'я працівників, тому що він викликає як фізичні, так і психічні розлади, призводить до емоційного виснаження, депресії, тривоги, проблем з концентрацією тощо. Не буде помилкою визначити, що найбільш схильні до професійного стресу працівники сфери «людина-людина», у першу чергу - викладачі закладів освіти. Вони найбільш вразливі через високі очікування результатів діяльності та недостатність ресурсів для протистояння стресам.

Дослідження питання в першу чергу потребувало визначення, які стресогенні фактори переважають у життєдіяльності викладачів освітніх

закладів. Ці фактори досліджувані вибирали з адаптованої шкали Т. Холмса і Р. Раге, кількість набраних балів визначила рівень стресонаповненості.

За результатами визначення стресонаповненості життя отримано такі результати (дивись рис.2.1.1.)

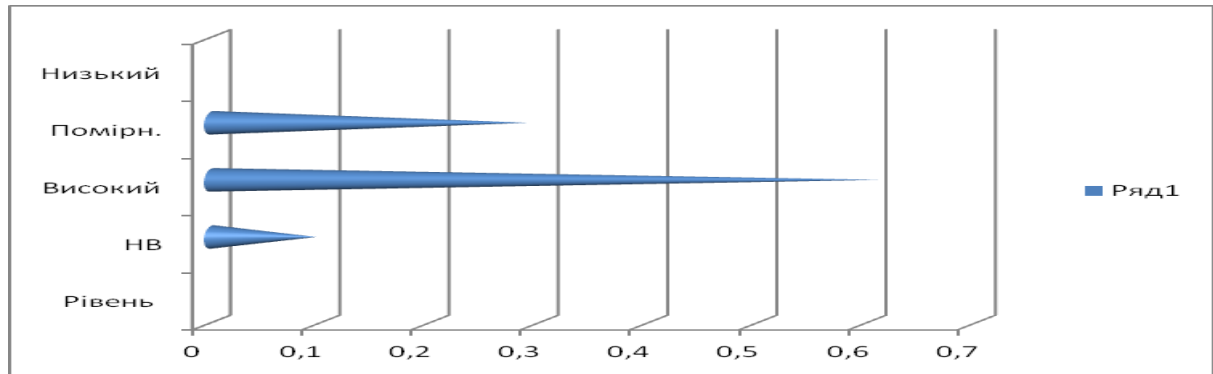


Рис. 2.1.1. Стресонаповнюваність життя (n=31)

Результати діагностики засвідчують, що у 3 (9,6%) досліджуваних виявляється надзвичайно високий рівень наповнення стресогенними факторами, вони набрали більше 600 балів, у 19 досліджуваних (61,2%) - високий рівень наповнення стресом; 9 досліджуваних (29%) - помірний рівень наповнення стресом. Низького рівня не зафіксовано.

Спираючись на отримані дані, можна зробити в наступні висновки:

- найбільший стрес-фактор для досліджуваних - це невизначеність майбутнього, яку відчувають всі мешканці України. Карантинні обмеження змінилися загрозливими умовами життя у часи військової агресії. Вони вплинули на звичайний спосіб життєдіяльності, підвищили тривожність за себе та своїх рідних, зруйнували процес повноцінного навчання. Крім того, погіршився процес відпочинку, практично відсутнє дозволля викладачів, яке б могло бути компенсатором професійного навантаження;
- потім (у порядку зменшення питомої ваги) йде безвідповідальне ставлення до навчання здобувачів освіти. Це пояснюється тим, що вони не мали адаптаційного періоду до нових умов, були технічно та психологічно невідповідними до самостійного опрацювання знань та діяльності у дистанційному режимі. Таке ставлення привело до значних освітніх втрат, які

наразі у центрі уваги освітянської галузі на всіх рівнях, починаючи з державного. Крім того, тривале перебування учнів у віртуальному світі негативно вплинули на рівень розвитку всіх когнітивних процесів (мислення, пам'яті, уваги, сприймання);

- тривале перебування у нових умовах перенаправлення коштів на основні потреби країни, інфляція, що у більшості викладачів позначилося на фінансовому стані;

- перевантаженість діяльністю, яка не має відношення до педагогічної (великий обсяг звітної документації, додаткових громадянських доручень, проведення формальних заходів), що забирає вільний час, який можна було б спрямувати на індивідуальну роботу з дітьми, самовдосконалення;

- конфліктні відношення з колегами та непорозуміння з адміністрацією, зменшення часу безпосередньої взаємодії та толерантного ставлення керівництва школи до викладачів. У бесідах досліджувані пригадували, що найбільш неприємним для них є постійний контроль вищестоящих освітніх інстанцій та потреба реагувати на їх зауваження;

- непорозуміння з батьками (які значно зменшили час спілкування з дітьми та висувають підвищені вимоги до освітнього закладу у процесі виховання-навчання), що руйнує системність, одностайність вимог всіх учасників навчально-виховного процесу та не сприяє результативності у педагогічній діяльності;

- найменшим стресогеним фактором виявилася рутинність роботи, на яку впливає новий дистанційний формат навчання. Специфіка такого формату передбачає постійний пошук нових форм та методів роботи, чим займатися викладачі. Хоча у бесіді деякі досліджувані зазначали, що наявні у них установки, стереотипи, звички дещо гальмують процес перебудови звичної діяльності;

- також досліджувані не вважають такою, що викликає надмірний стрес - недостатність професійних знань. У гімназії постійно проводяться практичні

заняття для покращення технічних навичок, велика увага приділяється підвищенню кваліфікації викладачів на різних освітніх платформах.

Наступним кроком було визначення професійного стресу (за тестом Д. Фонтана). Слід зазначити, що основу професійного стресу викладачів освітнього закладу складає комплекс проблемних психолого-педагогічних ситуацій у спілкуванні зі здобувачами освіти, їх батьками, колегами, контролюючими організаціями, складний характер педагогічної праці, зумовлений вимогами до професії та високим рівнем соціальної відповідальності. Відсутність необхідних операціональних та особистісних ресурсів у викладача підсилює дію стресогенних факторів. До існуючих та виокремлених науковцями груп стресорів (умови праці викладачів та їх оплата, постійний тиск контролюючих органів, конфлікти з батьками, здобувачами освіти, адміністрацією) додаються нові (карантин, військова агресія).

Результати тестування представлено у таблиці 2.2.1 та на рис. 2.2.2.

Таблиця 2.2.1.

**Результати експериментального вимірювання за тестом Д.Фонтана
(первинна математична статистика)**

Середнє значення по групі	Дисперсія (стандартне відхилення)	Мода	Медіана
43,1	3,87	39	40,5

Як свідчать дані - середній показник по групі - 43,1 бал (показник високого рівня стресу, який потребує корекційного втручання), а розмір дисперсії визначає незначний розмір розкиду даних (від 37 до 45) як свідчення відносно сталих показників рівня прояву професійного стресу.

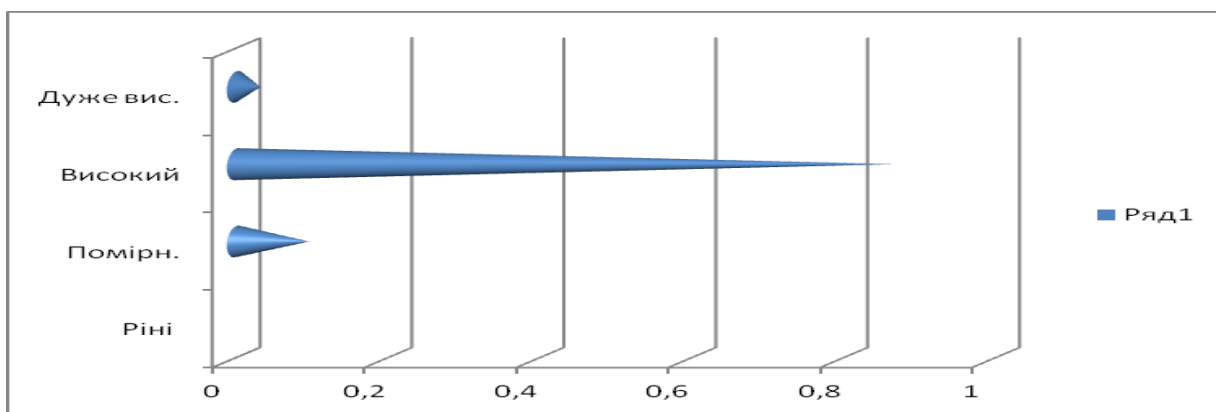


Рис. 2.2.2. Рівень професійного стресу у викладачів закладу

Помірний рівень стресу (28-30 балів) продемонстрували 3 досліджуваних (9,6%), високий - у 27 викладачів освітнього закладу (87% набрали від 37 до 45 балів). Надзвичайно високий у однієї викладачки, яка довгий час не має відомостей про брата-військового, тому визначає проблеми зі сном, панічні атаки, почуття безнадійності, брак енергії, сльозливість, відсутність оптимізму. Також вона не прагне до спілкування (особливо на побутові теми), важко приймає рішення, не звертає уваги на зауваження оточуючих, не задоволена від процесу навчання, сам процес роботи для неї - обтяжливий. Саме у цієї досліджуваної проявляються всі ознаки стресу:

- соматичні (безсоння, серцебиття, проблеми з травленням);
- психічні (роздратованість, відсутність радості, бажань);
- поведінкові (запобігання спілкування, активної діяльності, відношень з оточенням).

Важливе місце у симптоматиці професійного стресу займає «професійне вигорання». Наприклад, більшість досліджуваних з високим рівнем стресу визначали соматичні проблеми, низький рівень оптимізму, надмірну дратівливість, невміння розслабитися (як показники емоційного виснаження); втрату інтересу до взаємодії з колегами, запобігання нових знайомств, збільшення конфліктності (як показник деперсоналізації); незадоволення зробленим протягом робочого дня, оцінкою адміністрацією

своїх зусиль, нездатність побачити перспективи професійного зростання (як показник редукції особистісних досягнень).

У досліджуваних можна спостерігати всі класичні фази стресу (напруження, резистенція, виснаження), чому сприяють дисбаланс між емоційними та інтелектуальними навантаженнями, витратами на них та моральною (матеріальною) винагородою. Події, що тривають у країні, постійний реформаторський тиск на освітній процес, невизначеність майбутнього, зі стадії напруження перетікають у стадію спротиву. На початку це дозволяє адаптуватися до стресових подій (навіть з проявами дратівливості, зниження інтересу до діяльності, соматичних проблем), активізуватися, але з тривалістю ситуації починається фаза виснаження: втрата зацікавленості у житті, байдужості, зниженні емоційного тону.

Своєрідність педагогічної діяльності проявляється у надмірній емоційності, переживаннях, постійній рефлексивності.

Діагностика рівня професійного стресу передбачає визначити ресурсні можливості викладачів освіти з метою підвищення рівня стресостійкості. До них відноситься правильно вибрана копінг-стратегія (долаюча поведінка), яку вимірювали за тестом «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS) С. Хобфолла (дивись таблицю 2.2.2.)

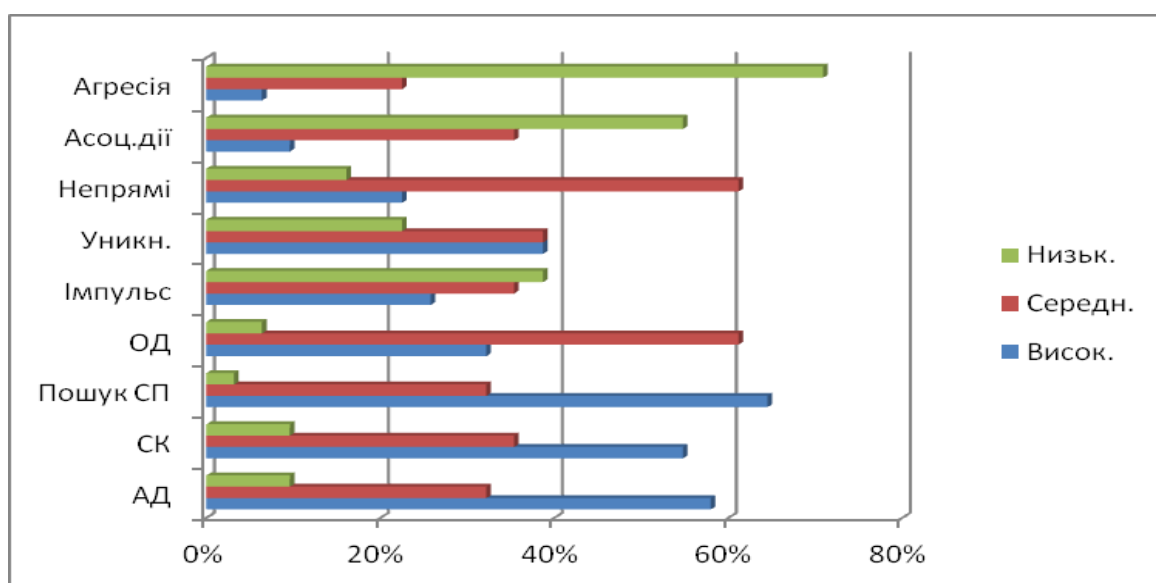
Таблиця 2.2.2.

Вибір стратегії долаючої поведінки при наявності професійного стресу (n=31)

Вид долаючої поведінки	Ступінь вираженості долаючої поведінки (к-сть, %)		
	Високий	Середній	Низький
Асертивні дії	18 (58%)	10 (32,2%)	3 (9,6%)
Соціальні контакти	17 (54,8%)	11 (35,4%)	3 (9,6%)
Пошук підтримки	20 (64,5%)	10 (32,2%)	1 (3,2%)
Обережні дії	10 (32,2%)	19 (61,2%)	2 (6,4%)

Імпульсивні дії	8 (25,8%)	11 (35,4%)	12 (38,7%)
Уникнення	12 (38,7%)	12 (38,7%)	7 (22,5%)
Маніпуляції	7 (22,5%)	19 (61,2%)	5 (16,1%)
Асоціальні дії	3 (9,6%)	11 (35,4%)	17 (54,8%)
Агресія	2 (6,4%)	7 (22,5%)	22 (70,9%)

Інфографіка представляє наступну ілюстрацію отриманих результатів (дивись рис. 2.2.3)



Примітки: АД - асертивні дії; СК - соціальні контакти; Пошук СП - пошук соціальної підтримки; ОД - обережні дії; імпульс. - імпульсивні дії

Рис 2.2.3. Вибір долаючої поведінки у стресових ситуаціях

Долаюча поведінка («coping») - важлива ресурсна база людини у будь-якій невизначеній, стресовій ситуації. Це - результат психічного усвідомлення, переробки індивідом життєвих проблем з власних позицій, адаптація до вимог екстремальної ситуації в залежності від рольових, вікових особливостей, сфери діяльності, значущості означеної події, а особливо - стажу роботи.

Уникнення (як очікування, що все минеться без особливих зусиль), асоціальні та агресивні дії більше притаманні молодим вчителям (зі стажем роботи до 3 років). Вони у складних ситуаціях схильні використовувати неконструктивні копінги, переносити свої негативні почуття та дії зокрема, на здобувачів освіти, які є більш беззахисними перед дорослими. У складних професійних та життєвих ситуаціях такі викладачі не цураються маніпулятивних дій («кривити душею»). Отримані результати можна пояснити несформованою професійною ідентифікацією, відсутністю достатнього професійного досвіду у набутті знань щодо ефективних способів виходу зі складних ситуацій. Такий показник може бути також пов'язаний з кризою (незавершеним процесом «входження у професію»), яка супроводжується значною кількістю неочікуваних, несподіваних ситуацій.

Викладачі з досвідом роботи більше 5 років прагнуть шукати соціальні контакти («разом і батька легше бити»), підтримку у складних ситуаціях, уникають імпульсивних дій при вирішенні проблеми, демонструють зразки асертивної поведінки, більш зважено поводяться у спілкуванні з батьками, адміністрацією. Пошук соціальних контактів для викладачів важливий у ситуаціях, коли їм складно самотужки здолати проблемну ситуацію. Саме тому вони звертаються за допомогою до рідних, колег, соціальних інститутів тощо, які можуть забезпечити чи мобілізувати соціальну підтримку.

Поведінка таких викладачів спрямована на встановлення довірливих, дружніх, колегіальних відношень з оточенням, можливо після оцінки своїх ресурсних можливостей для долаття перешкод. У випадку незрозумілості, несподіваності ситуації викладачі шукають підтримки від соціального оточення у вигляді додаткової інформації, порад, практичної допомоги, а також розуміння та співчуття. Наприклад, тривале перебування у соціальних мережах позначилося на поведінці, когнітивному розвитку, комунікаціях здобувачів освіти, з якими працює викладач. Це проявляється у зневажливому ставленні до всього процесу навчання, збіднінні, «забрудненні» словникового запасу, звуженні кола інтересів. Досвідчені

викладачі зі сформованими стереотипами всіх суб'єктів навчального процесу можуть не розуміти (не сприймати) такі різкі зміни, пробувати повертати здобувачів освіти до виконання усталених правил і норм, що викликає спротив, конфлікти. Утім, поради, пояснення більш молодих колег можуть заспокоїти, спрямувати на пошук інших, адаптаційних методів взаємодії з «комп'ютерно оновленим» учнем.

Слід зазначити, що для вчителів характерний низький рівень прояву асоціальних дій. Це свідчення слабкої вираженості тенденції виходити за соціально допустимі межі, задовольняти свої бажання без врахування інтересів інших.

Для визначення взаємозв'язку між рівнями вираженості професійного стресу та пошуком конструктивних видів поведінки, було проведено кореляційний аналіз (дивись таблицю 2.2.3.) із використанням комп'ютерного пакету статистичних програм SPSS (версія 17.0).

Таблиця 2.2.3

**Взаємозв'язок рівня професійного стресу та переважаючих видів
волаючої поведінки (кореляційний аналіз)**

Рівні професійного стресу	АД	СК	Пошук СП	ОД	Імпульс	Уникн .	НД	Асоц. дії	Агрес.
Надвисокий			0,270*			0,280*		0,366**	0,258*
Високий			0,369**		0,351*		0,283*	0,261*	
Помірний	0,354**	0,379**	0,345**	0,282*					

Примітка: * - рівень значущості 0,05; ** - рівень значущості 0,01

АД - асертивні дії; СК - соціальні контакти; Пошук СП - пошук соціальної підтримки; ОД - обережні дії; імпульс. - імпульсивні дії

Кореляційний зв'язок продемонстрував наявність позитивних статистично значущих взаємозв'язків:

- на рівні значущості $p \leq 0,01$ між надзвичайно високим рівнем професійного стресу та такими асоціальними копінг-стратегіями як «асоціальні дії» та «агресія», а також статистично значущий зв'язок (на рівні значущості $p \leq 0,05$) зі шкалою «пошук соціальної підтримки» та «уникнення». Це означає підсилення рівня негативного емоційного реагування на події з певних причин, нездатності корегувати власну поведінку, потребу уникнення стресогенних ситуацій («сховатися») і, у разі неможливості уникнення - пошук соціальної підтримки оточуючих;
- високого рівня стресу (на рівні значущості $p \leq 0,01$) зі шкалами «пошук соціальної підтримки» та «імпульсивні дії», статистично значущих зв'язків (на рівні значущості $p \leq 0,05$) зі шкалами «маніпулятивні (непрямі) дії» та «асоціальні дії». Тобто, високий рівень стресу може спровокувати (можливо, імпульсивно) ставлення своїх інтересів вище ніж інтереси інших, демонструвати власні переваги, владу, хоча важливим ресурсом зниження стресу залишати соціальну підтримку;
- статистично значущих взаємозв'язків (на рівні значущості $p \leq 0,01$) між досліджуваними з помірним рівнем професійного стресу та «асертивною поведінкою», «соціальними контактами», «пошуком соціальної підтримки». Це означає, що чим нижче рівень вираженості професійного стресу (вище рівень стресостійкості особистості), тим більш схильна вона до вибору просоціальних копінг-стратегій.

Узагальнюючи отримані результати, можна зазначити, що педагогічна діяльність наповнена стресогенними факторами (проблемні психолого-педагогічні ситуації, професійні, ментальні утруднення у їх вирішенні, складні об'єкти праці вчителя, стресогенна специфіка професійної діяльності). Знизити рівень впливу стресогенних факторів можливо за рахунок актуалізації внутрішніх ресурсів педагога, а також додаткової активізації його когнітивних та професійно-діяльнісних потенцій, що можливо зробити за рахунок відповідної просвітницької діяльності практичного психолога.

2.3. Просвітницька програма формування стресостійкості у викладачів закладів середньої освіти

Стрес як психологічний стан людини пов'язаний не тільки з проявом емоцій, (він не є виключно емоційним феноменом), а проявляється в когнітивних, мотиваційних, характерологічних та інших компонентах особистості. Професійний стрес відображає не тільки фізіологічні реакції організму, а й особливості взаємодії з оточуючим світом. Стресовий стан пов'язаний з когнітивними процесами, оцінками ситуації, знанням власних ресурсів, освіченістю щодо управління своєю поведінкою. Тому формування стресостійкості можливе за умов відповідного психологічного супроводу.

Опрацювання науково-психологічної літератури [29], власний досвід, знання, отримані у процесі навчання по спеціальності, результати емпіричного дослідження дозволили нам розробити просвітницьку програму формування стресостійкості у викладачів закладів середньої освіти (дивись таблицю 2.3.1.)

Таблиця 2.3.1.

Просвітницька програма формування стресостійкості для викладачів закладів освіти

Структурний блок програми	Змістовне наповнення	К-сть занять	Тривалість
Вступна частина	Тема 1. Організаційне заняття	1	45 хв.
	Тема 2 «Знайомтеся, професійний стрес, стрес-фактори, їх інтенсивність, наслідки». Презентація з наступним обговоренням	1	60 хв.
Основна частина	Тема 3. Міні-лекція практичного психолога «Ресурси стресостійкості: соціальні, когнітивно-афективні, поведінкові, особистісні».	1	60 хв
	Тема 4. Міні-лекція з елементами практикуму щодо осмислення показників психологічної стійкості, нейтралізації впливу дистресу.	1	60 хв.

	Тема 5. Практикум з технік аеробних, фізичних вправ, прогресивної м'язової релаксації, глибокого дихання, медитації, «ментального байдикування», самопереконавання, візуалізації, ідеомоторного тренування.	2	45 хв.
	Тема 6. Практикум з основ саморегуляції, позитивного мислення, вибору копінг-стратегій.	2	45 хв.
	Тема 7. Круглий стіл «Мій досвід боротьби зі професійним стресом» (з розробкою пам'ятки формування стресостійкості).	1	60 хв.
	Тема 8. Зустріч з фахівцями: лікарем, психологом, фізіологом, неврологом щодо психогігієни професійної діяльності	1	60 хв.
	Тема 9. Індивідуальні консультації	1	60 хв.
Рефлексуючий етап	Тема 10. Рефлексивне усвідомлення отриманого досвіду	1	45 хв.
Післяпрограмний супровід			

Програма складається з трьох структурних блоків, які містять 12 занять та передбачає психологічний супровід після її упровадження. Програма поєднує теоретичний блок, необхідний для наукового обґрунтування поняття феномену професійного стресу, практичну частину, яка спрямована на формування навичок підвищення стресостійкості, зустрічі з фахівцями, здатними професійно довести важливість профілактики професійного стресу, запобігання його наслідків, рефлексування та наступного психологічного супроводу. Програма формування стресостійкості орієнтована на когнітивно-поведінкові методи.

Мета програми: ознайомити викладачів з феноменом професійного стресу, його наслідками, основними стрес-факторами; активізувати особистісні ресурси стресостійкості, розвинути навички нейтралізації впливу стрес-факторів.

Наявність теоретичного розділу дає можливість підвищити рівень інформаційно-теоретичної компетентності, ознайомити з різновидами

професійного стресу (інформаційний, емоційний, комунікативний, організаційний), розказати досліджуваним, що наслідки професійного стресу (за ступенем негативного впливу на особистість) було внесено в окрему рубрику Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-10), визначити основні причини професійного стресу, про які викладачі можуть не знати.

Наприклад, професійні стреси виникають у тому випадку, коли вимоги трудової (педагогічної) діяльності набагато вище фізіологічних та когнітивних ресурсів робітника. Тому педагогічним працівникам потрібно формувати механізми адаптації, змінювати поведінкові стереотипи. Крім того, потрібно узагальнити всі фактори, які можуть викликати професійний стрес, але яким не приділялася увага (наприклад, чітке уявлення про посадові обов'язки працівника, критерії оцінювання його діяльності для подальшого заохочення чи покарання, конфлікт ролей, невизначеність ролей, протест проти небезпечних умов праці тощо). Доречним доповненням до теоретичного блоку будуть зустрічі з фахівцями, які нададуть додаткову інформацію щодо впливу стрес-факторів на здоров'я та працездатність людини (порушення серцево-судинної діяльності, судин головного мозку, травлення, метаболізму, підвищення ризику діабету тощо), запропонують рекомендації з підтримки здоров'я, гармонійного способу життя.

Профілактика професійного стресу в першу чергу орієнтована на усунення потенційних зовнішніх джерел стресу (несприятливого клімату колективу, взаємодії з оточенням, умовами праці тощо). Але особливе значення має навчання викладачів практичним навичкам психічної саморегуляції, які при комплексному та своєчасному застосуванні дозволять підвищити і рівень працездатності, ефективно поновити використані ресурси в умовах підвищеної напруги. Мова йде про відпрацювання технік прогресивної м'язової релаксації, глибокого дихання, медитації, «ментального байдикування», самопереконання, візуалізації. Так, «ментальне байдикування» (за М.Заморді) [12] передбачає повний відпочинок («тайм-аут») від зовнішніх впливів протягом півгодини, перебування у спокійному

захищеному місці, релаксацію, глибоке дихання. Релаксація є одним з обов'язкових прийомів аутогенного тренування, спрямованого на розвиток концентрації уваги, заспокоєння. Ідеомоторне тренування дає можливість «програвати» дії у власному уявленні, аналізувати наслідки цих дій, шукати альтернативні рішення тощо.

Практикум з основ саморегуляції, розвитку позитивного мислення, вибору конструктивних копінг-стратегій передбачає усунення таких стрес-факторів: як неефективне керування часом (дисбаланс між роботою, відпочинком); нездатність до делегування повноважень, співробітництва з командою, емоціональна некомпетентність, невміння досягати «малих перемог» за рахунок постійного професійного саморозвитку). Вправи по розвитку позитивного мислення дозволяють долати деструктивні переконання, «декатастрофувати» події, шукати контраргументи до негативних думок та, відповідно, формувати нове відношення до лякаючої ситуації.

Індивідуальні консультації, побудовані на результатах скрінінгу осіб з «групи ризику», дозволять розробити індивідуальну траєкторію допомоги. Саме під час таких консультацій можна знизити занепокоєність викладачів інформацією щодо об'єктивних причин існування проблеми «професійний стрес» у представників всіх професій сфери «людина-людина». Найбільш розповсюдженим негативним наслідком роботи у системі «людина-людина» є високий ризик виникнення професійного вигорання. На цьому етапі втілення програми можна приділити увагу виокремленню та накопиченню ресурсів для боротьби з негативними наслідками стресу.

Психологічне просвітництво, корекція пов'язані з оптимізацією існуючого дисбалансу між стресовими впливами та особистісними ресурсами.

Зрозуміло, що просвітницька програма, яка буде упроваджена у подальшій професійній діяльності, не може повністю прибрати ризики виникнення професійних стресів у викладачів освітніх закладів, але

виконання запланованих у програмі заходів, буде сприяти формуванню психологічної стійкості проти стресорів у професійній діяльності.

Висновки до розділу II

Наше дослідження відбувалося у онлайн та офлайн форматі протягом листопада 2024 - березня 2025 року на базі Криворізької гімназії №65. Загальна вибірка - 31 викладач освітнього закладу. Дослідження проведено з дотриманням всіх вимог та принципів.

У ході емпіричного дослідження поєднано L, Q, T - методи: спостереження, бесіди, «Шкала Т. Холмса та Р. Праге «Стресонаповненість життя»; «Тест на визначення професійного стресу» Д. Фонтана; «Тест «Долаюча поведінка у стресогенних ситуаціях (SACS)» С. Хобфола.

Шкалування стресонаповнюваності життя продемонструвало: 3 (9,6%) досліджуваних мають надзвичайно високий рівень наповнення стресогенними факторами, вони набрали більше 600 балів, у 19 досліджуваних (61,2%) - високий рівень наповнення стресом; у 9 досліджуваних (29%) - помірний рівень наповнення стресом. Низького рівня не зафіксовано. Найбільш стресогеним фактором є невизначеність майбутнього, яка вплинула на звичайний спосіб життя.

Помірний рівень стресу (28-30 балів) за тестом Д. Фонтана продемонстрували 3 досліджуваних (9,6%), високий - у 27 викладачів освітнього закладу (87% набрали від 37 до 45 балів), 1 викладач має надзвичайно високий рівень. Отримані показники корелюють з ознаками «професійного вигорання» (емоційним виснаженням, деперсоналізацією, редукцією особистісних досягнень).

Діагностика рівня професійного стресу передбачає визначити ресурсні можливості викладачів освіти, пошук можливості підвищення рівня стресостійкості. До них відноситься правильно вибрана копінг-стратегія

(долаюча поведінка), яку вимірювали за тестом «Долаюча поведінка у стресогенних ситуаціях (SACS) С. Хобфолла. За результатами дослідження більшість викладачів вибирає просоціальні допінги (соціальні контакти, пошук підтримки), викладачі з малим досвідом роботи - неконструктивні копінги (уникнення, агресію).

Кореляційний аналіз між параметрами тестів продемонстрував: чим нижче рівень вираженості професійного стресу (вище рівень стресостійкості особистості), тим більш схильна вона до вибору просоціальних копінг-стратегій.

За результатами здійснених емпіричних вимірювань було розроблено просвітницьку програму формування стресостійкості викладачів освітнього закладу. Програма складається з трьох структурних блоків, які містять 12 занять та передбачає психологічний супровід після її впровадження. Мета програми: ознайомити викладачів з феноменом професійного стресу, його наслідками, основними стрес-факторами; активізувати особистісні ресурси стресостійкості, розвинути навички нейтралізації впливу стрес-факторів.

ВИСНОВКИ

Кваліфікаційна робота присвячена проблемам професійного стресу викладачів, що виявляє особливу актуальність в умовах реформування сучасної освіти. В першому розділі нашої роботи представлено теоретичний аналіз проблеми; виявлено структуру (фізіологічний, когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти), детермінанти (зовнішні – внутрішні), функції (конструктивно – деструктивну) та рівні (фізіологічний, індивідуально – психологічний, соціальний) прояву стресу в діяльності викладачів. Зазначається, що специфіка професійного стресу викладача обумовлюється особливо напруженим характером діяльності її емоційно та інтелектуально перенапруженим характером виконання.

У рамках реалізації емпіричного етапу дослідження нами була сформована вибірка (31 викладач освітнього закладу) проведена діагностика стресонаповненості життя, визначення рівня професійного стресу, зібрана інформація щодо вибору долаючої поведінки у стресогенних ситуаціях. Для цього використано шкалу Т.Холмса-Р.Рея (у авторській адаптації), методики Д.Фонтана, С.Хобфола.

За результатами діагностики було встановлено, що надзвичайно високий рівень наповнення життя стресогенними факторами зафіксовано у 9,6%, високий рівень у 61,2%, помірний рівень у 29% опитаних. Низького рівня не виявлено. До основних причин стресонаповнюваності респонденти відносили: невизначеність майбутнього (зі зміною звичного способу життя); відсутність можливостей повноцінного навчання; безвідповідальне ставлення до навчання здобувачів освіти (що привело до значних освітніх втрат); перевантаженість роботою, яка не має відношення до педагогічної діяльності (звітів, заходів); непорозуміння з адміністрацією; конфлікти з колегами; фінансові проблеми; недостатня підтримка батьків здобувачів освіти; рутинність роботи, недостатність технічних, сучасних знань для роботи у тривалому дистанційному режимі. Найбільшу питому вагу у системі стрес

агентів досліджуваних мають невизначеність життя з втратою нормальних умов навчання дітей та низький рівень засвоєння знань учнями.

Визначення рівня професійного стресу дозволило встановити, що в групі досліджуваних переважає високий рівень, що виявлено у 87% респондентів, помірний у 9,6% і надзвичайно високий у 3,4% (1 особа).

Діагностика вибору видів долаючої поведінки з послідуочим кореляційним аналізом продемонструвало: чим нижче рівень вираженості професійного стресу (вище рівень стресостійкості особистості), тим більш схильна вона до вибору просоціальних копінг-стратегій. Викладачі з малим досвідом роботи більше вибирають асоціальні копінг-стратегії (асоціальні дії, уникнення, агресію), викладачі з досвідом - соціальну підтримку, асертивну поведінку.

Опрацювання науково-психологічної літератури, власний досвід, знання, отримані у процесі навчання по спеціальності, результати емпіричного дослідження дозволили нам розробити просвітницьку програму формування стресостійкості у викладачів закладів середньої освіти. Мета програми: ознайомити викладачів з феноменом професійного стресу, його наслідками, основними стрес-факторами; активізувати особистісні ресурси стресостійкості, розвинути навички нейтралізації впливу стрес-факторів. Програму плануємо упровадити у процесі подальшої професійної діяльності. Результати теоретичного аналізу і емпіричного дослідження засвідчують виконання завдань і досягнення мети кваліфікаційної роботи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Баєва О. Стрес як необхідна умова життєдіяльності організму. *Персонал*. 2014. Т.1. С.78 – 84.
2. Білова М.Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій) : автореф. дис. канд. психол. наук. Одеса, 2007. 19 с.
3. Булах В. П. Стрес та його вплив на організм людини. *Медсестринство*. 2014. №3. С. 10–15.
4. Вергуляцька А. Є. Профілактика професійного стресу і вигорання. Теорія та практика психокорекції особистості : зб. матер. III Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Умань, 26 жовтня 2023 р.) / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини, Каф. психології ; /голов. ред.: Сафін О.Д. ; редкол: Дудник О.А., Вахоцька І.О., Якимчук І.П. Умань, 2023. С. 27–30.
5. Гагалан Ю. Ресурси для подолання стресу. Стреси в професійній діяльності вчителя. *Психолог*. 2012. № 4. С. 29 – 34.
6. Гіржева Г.О. Стрес і стресові фактори в умовах професійної діяльності вчителя. Освіта України в умовах воєнного стану: управління, цифровізація, євроінтеграційні аспекти. 2022. С243 - 245.
7. Гребенюк О. О. Професійний стрес як основа негативних психічних станів в житті людини. Проблеми сучасної психології. 2018. № 1 (13). С. 36 – 40.
8. Дмитришина Н. А. Професійний стрес : вивчення поняття в сучасному дискурсі <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/92a72329-6c9c-41d5-aa42-a478f0ef0dc0/content> (дата звернення 13.01. 25).
9. Дослідження синдрому «професійного вигорання» у вчителів / Л.М.Карамушка, Т.В.Зайчикова, О.С.Ковальчук, Г.Л. Федосова, О.Ф.Філатова, О.А.Філь. Київ: Міленіум, 2004. 24 с.
10. Дудник О. А., Вергуляцька А. Є. Стрес та стресостійкість у педагогічній діяльності. Матеріали XII-тої Всеукраїнської наукової конференції «Актуальні питання психології: теорія, методика, практика» 11-12 жовтня 2023 року / гол. ред. Перепелюк Т. Д. Умань. С. 28-31.

11. Зайчикова Т. В. Профілактика та подолання стресів як умова підтримки психологічного здоров'я працівників організацій. *Вісник НТУУ «КПІ»*. Серія : Філософія. Психологія. Педагогіка. 2008. № 3(24). С. 135–137.
12. Заморді М. Вимкни гаджет, увімкни життя. Як байдикування пробуджує творчу і продуктивну особистість. Пер. з англ.. Київ: АРТБУКС, 2021. 304 с.
13. Калошин В. Ф. Як подолати стрес у педагогічній діяльності. Практична психологія та соціальна робота. 2004. №8. С. 58 - 67.
14. Каткова Т. А., Варіна Г.Б. Соціально-психологічні детермінанти, що впливають на розвиток професійного стресу. Актуальні проблеми неперервної освіти в інформаційному суспільстві: зб. матеріалів Міжнар. конф.. 2020. С. 326 – 328.
15. Кириленко О. А. Психологічні детермінанти професійного стресу у представників професії «людина – людина» : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ. 2007. 16 с
16. Когут О. Стресостійкість особистості в екстремальних умовах праці. *Psychological journal*. 2020. Том. 6 Вип. 3. С. 65–73.
17. Комар Т., Варгата О. Психологічні особливості професійного стресу фахівців соціономічного профілю. 2022. *Psychology Travelogs*, № 1. С. 5–14.
18. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: автореф. дис. ... доктора психол. наук. Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, Київ. 2009. 40 с.
19. Костенко О. М. Стрес на робочому місці: колективний виклик. Полтава: РВВ ПДАА, 2016. 326 с.
20. Лебідь Н. Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти : навчальний посібник. Київ : ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 36 с.
21. Макаренко О., Голубева Н. Особливості перебігу стресу у вчителів початкової школи. *Соціальна психологія*. 2009. № 3. С. 166 – 173.

22. Максименко С. Д. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти] / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. Київ : Міленіум, 2004. 264 с.
23. Мушкевич М. І. Поняття професійного стресу і причини його виникнення.
https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/1425/3/lviv_bzhd_konf.pdf (дата звернення 11. 10. 24)
24. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
25. Неверенко В.О. Професійний стрес та рівень психологічної компетентності педагогічних працівників. *Психолог.* 2019. № 12. С. 80–82.
26. Осадько О. Психосоматичні проблеми педагогічних працівників. *Психолог.* 2005. №34. С. 19 – 22
27. Павленко В.В. Психологія вчителя в стресових професійних ситуаціях. Київ: РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2006. 255 с.
28. Палько Т. В. Професійний стрес вчителя: причини та наслідки. *Актуальні проблеми психології.* Т. 9. Вип. 13. 2016. С. 278 – 284.
29. Панкрат'єв П.М. Психологічні ресурси стресостійкості викладачів закладів вищої освіти : кваліфікаційна (магістерська) робота. Кривий Ріг. 2024. 75 с.
30. Пляка Л. В., Кайдалова Л. Г., Альохіна Н. В. Формування стресостійкості як складової психологічного здоров'я сучасного викладача. *Молодий вчений.* 2019. № 3(1).С. 144-148.
31. Порхунувій С. Стреси на роботі [Електронний ресурс].
<http://megasite.in.ua/55688-stresi-na-roboti.html> (дата звернення 5.01. 25).
32. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с.

33. Рекомендації ВООЗ. <https://moz.gov.ua/article/news/tehniki-samodopomogi-pri-stresi-rekomendacii-vooz>. (дата звернення 12. 01. 25).
34. Решетнікова О. Ю. Стратегії подолання психологічного стресу студентами закладу вищої освіти : кваліфікаційна робота. Суми, 2020 URL: https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstreamdownload/123456789/79737/1/Reshetnikova_PL.pdf (дата звернення 20. 11.24)
35. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч. посібн Київ : Кондор, 2005. 278 с.
36. Савенкова І. І., Косенчук В. К. Психологічні особливості професійного стресу у вчителів. *Науковий вісник МНУ ім. В. О. Сухомлинського*. Серія : Психологічні науки. 2020. № 1. С. 48 – 53.
37. Савчин М. Особливості психопрофілактики стресу у працівників освітніх закладів. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2010. № 2. С. 140–144.
38. Самолук Н.М. Професійні стреси: причини та форми запобігання. Теорія і практика сучасної психології. 2016. № 1. С. 165 – 175.
39. Тест на визначення рівня професійного стресу Д. Фонтана. URL: https://psychology-vpu.blogspot.com/2015/11/blog-post_98.html (дата звернення 1.11.24)
40. Тест «Долаюча поведінка у стресогенних ситуаціях (SACS) С. Хобфола. URL: https://stud.com.ua/125012/psihologiya/shkala_sacs (дата звернення 3.11.24).
41. Тімченко О.В. Професійний стрес працівників органів внутрішніх справ України (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра психол. наук Харків, 2003. 35 с.
42. Токар М. Стрес і його джерела. *Психолог*. 2007. №38. С. 9 - 12.
43. Харченко С. В., Лапій Х. О. Наукові підходи до вивчення особливостей професійного стресу. *Наука і освіта*. Серія : Психологія. 2014. Вип. 2. С. 19 - 24.

44. Циганчук Т. Стрес у професійній діяльності. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». 2019. Вип. 30. С. 52 – 68.
45. Cole M., Walker S. Teaching and stress. Vilton Keynes, U.K.: Open University press, 1983. 345 p.
46. Freud S. The psychopathology of everyday life (A. Tyson, Trans). New York: Norton, 1996. 240 p.
47. Greenberg J.S. Stress management. United States of America: Brown & Benchmark Copyright, 2002. 480 p.
48. Litt Mark, Turk Dennis Sources of stress and dissatisfy action in experienced high school teachers. *Journal of educational research*. 2005. V. 78. p. 178-185.
49. Margolis B.L., Kroes W.N., Quinn R.P. Job stress: an unlisted occupational hazard. *J. Occup. Med*. 1994. V. 16, No 10. P. 659–661.
50. Selye H. Stress without distress. London: Hodder and Shavers V.L. Measurement of socioeconomic status in health dispari Stoughton, 1994. 171 p.