

РОЗДІЛ 6. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИХОВАННЯ

ЧИННИКИ ВПЛИВУ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ МАЙБУТНІХ ВИКЛАДАЧІВ
ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИFACTORS INFLUENCING THE STRESS RESILIENCE OF FUTURE HIGHER
EDUCATION TEACHERS

У статті проаналізовано значення поняття стресостійкості й визначено її, як індивідуальну характеристику особистості для протидії стресу.

Визначено, що кожна особистість реагує на стресові ситуації по-різному, навіть знаходячись в однакових умовах. У ході аналізу сучасних наукових розвідок встановлено, що стресостійкість тісно пов'язана з поняттями: емоційне вигорання, стійкість до стресу, емоційна стійкість, психологічна стійкість до стресу, емоційна стабільність, здатність протистояти стресу.

Встановлено й теоретично обґрунтовано, що стресостійкість викладачів, зокрема здобувачів ЗВО, залежить від комплексу чинників, які мають значно ширше поле для пошуків.

У нашому дослідженні запропоновано визначити індивідуальні (особистісні риси, контроль за фізичним здоров'ям, психологічні ресурси), професійні (професійна мотивація, робоче навантаження, якість освітнього середовища, професійна підготовка, робота зі студентами) та соціальні (підтримка колег і керівництва, сімейне оточення, суспільні очікування, економічна стабільність) чинники, які впливають на стресостійкість майбутніх викладачів закладів вищої освіти.

У роботі проаналізовано та запропоновано способи, які здатні підвищити стресостійкість, або зменшити вплив негативних факторів на емоційно-психологічний стан людини: проводити різні практики (медитацію, дихальні вправи, ароматерапію, аутотренінг), арт-терапію, прогулянки на свіжому повітрі, читання книг, створення сприятливого робочого середовища, участь у творчих проєктах, підвищення кваліфікації за рахунок участі у науково-методичних вебінарах, творчих майстерках тощо.

Доведено актуальність цього дослідження, а також визначено подальший перспективний напрямок майбутніх наукових розвідок у визначенні педагогічних умов формування стресостійкості майбутніх викладачів ЗВО.
Ключові слова: стресостійкість, майбутні викладачі закладів вищої освіти, чинники стресостійкості, ментальне здоров'я, емо-

ційно-психологічне вигорання, способи протидії стресу.

The article analyzes the concept of stress resistance and defines it as an individual characteristic of a person to counteract stress.

It has been determined that each individual reacts differently to stressful situations, even when in identical conditions. The analysis of modern scientific studies has established that stress resistance is closely related to the concepts of emotional burnout, resilience to stress, emotional stability, psychological resistance to stress, emotional balance, and the ability to withstand stress.

It has also been established and theoretically substantiated that the stress resistance of educators, particularly higher education applicants, depends on a complex of factors that offer a significantly broader field for exploration.

In our study, we propose identifying individual (personal traits, physical health control, psychological resources), professional (professional motivation, workload, quality of the educational environment, professional training, work with students), and social (support from colleagues and management, family environment, societal expectations, economic stability) factors that influence the stress resistance of future educators in higher education institutions.

The paper analyzes and suggests methods to enhance stress resistance or reduce the impact of negative factors on a person's emotional and psychological state: engaging in various practices (meditation, breathing exercises, aromatherapy, autogenic training), art therapy, walks in the fresh air, reading books, creating a favorable working environment, participating in creative projects, and improving qualifications through participation in scientific and methodological webinars, creative workshops, etc.

The relevance of this study has been proven, and a further promising direction for future scientific research has been identified in determining the pedagogical conditions for developing stress resilience in future higher education instructors.

Key words: stress resistance, future educators of higher education institutions, stress resistance factors, mental health, emotional and psychological burnout, stress management methods.

УДК 37.091.12.011.3-051:159.944.4]:005.523
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2024/78.1.29>

Теряєв А.В.,
аспірант кафедри освітології та інноваційної педагогіки
Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. У сучасних умовах нестабільної соціально-політичної ситуації в країні, спричиненої війною з російським агресором, люди перебувають в постійному страху за своє життя та безпеку близьких. У людей від постійних емоційних перевантажень виникає відчуття тривожності,

яке може спричинити глибокий стрес та перерости в затяжну депресію.

Особливо важко справлятися з такими емоціями професіям, які працюють безпосередньо з людьми, особливо, педагогам, до яких суспільство ставить високі вимоги до всіх аспектів педагогічної діяльності. Викладач є однією з найбільш інтелектуальних та емпатійних професій, які

мають не зважаючи ні на які труднощі та обставини, виступати джерелом знань, власним прикладом мотивувати здобувачів навчатися і при цьому знаходити життєво-важливий ресурс для протистояння емоційному вигоранню.

Цьому навчитися дуже складно, і як правило, такі вміння набуваються з багаторічним досвідом професійної діяльності. Саме тому дуже важливо формувати стресостійкість у майбутніх педагогів ще під час їхнього навчання для скорішої адаптації на робочому місці та успішної подальшої педагогічної діяльності.

Стресостійкість – це здатність особистості зберігати емоційну рівновагу, завдяки наявності сформованих умінь протистояти впливу стрес-факторів, контролюючи власний емоційний стан та проявляючи витримку у професійній діяльності [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Останнім часом інтерес до вивчення цього питання стрімко зростає, що відображено в сучасних наукових розвідках учених: Д. Дубравської, Г. Дубчака, В. Корольчук, К. Панкіної, А. Пасічниченка, Н. Слободянник, Т. Титаренко, Т. Цибуляк, М. Шпак та ін.

Переважає більшість дослідників визначає поняття «стресостійкості» через призму взаємозв'язаних понять: стійкість до стресу, емоційна стійкість, психологічна стійкість до стресу, емоційна стабільність, здатність протистояти стресу [2; 3; 4; 5].

Зберігання стресостійкості є однією з ключових здатностей майбутнього педагога для здійснення адекватної викладацької діяльності, яка полягає не лише у вмінні приховувати свій реальний емоційний стан та професійно виконувати свої професійні обов'язки в будь-яких стресових обставинах, а й у здатності правильно оцінювати поточну ситуацію та правильно себе емоційно налаштувати у критичні моменти.

На переконання К. Панкіної, здатність до збереження стресостійкості педагога допоможе йому впоратися з негативними наслідками стресових ситуацій, уникнути дезінтеграції та різних порушень, забезпечити основу для внутрішньої рівноваги, підтримати високу працездатність, оцінити ефективність своєї професійної діяльності й, найголовніше, зберегти своє ментальне здоров'я [3].

Для цього слід розуміти, що педагогічна робота супроводжується значним емоційним навантаженням, яке супроводжується перевтомою через значний обсяг інформації, який треба опрацювати щоб донести до аудиторії, здійснення науково-методичної діяльності тощо. Крім того величезну роль відіграє безпосереднє професійне спілкування зі здобувачами, колегами та іншими учасниками освітнього процесу, що вимагає акумуляції емоційного та психологічного ресурсу [4].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Постійне знаходження педагога в стресовому стані може призводити до негативних наслідків, які пов'язані з психологічними розладами: невротизмом, психологічним виснаженням та емоційним вигоранням, психосоматичними захворюваннями [5], панічними атаками та навіть затяжними депресіями, що мають небезпечний характер.

Тому нашим завданням є підготувати молодь до майбутніх ризиків, які можуть вплинути на їх здоров'я і допомогти їм в адаптації в кризових ситуаціях.

Мета цієї статті полягає у визначенні чинників, які впливають на стресостійкість педагогів, зокрема, майбутніх викладачів закладів вищої освіти, а також у встановленні способів протидії стресу здобувачів освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. Важливим аспектом для формування стресостійкості викладачів є визначення факторів, які безпосередньо впливають на емоційний стан викладача. Дослідники протидії стресу організму визначають, як правило, внутрішні (особистісні) і зовнішні (соціальні) чинники [6; 7; 8].

До зовнішніх чинників стресостійкості належать: оцінка стресової ситуації; вибір стратегій подолання стресу (копінг-поведінка); вплив травматичних подій на особистість і ступінь пропрацювання травматичного досвіду; наявність соціальної підтримки; професійний і життєвий досвід; робоче навантаження; взаємодія зі студентами; адміністративні вимоги, а також психологічна підготовка до діяльності в екстремальних умовах.

Внутрішні чинники включають: психоемоційну стабільність, рівень професійної підготовки; особистісні характеристики; рівень когнітивного розвитку; рівень розвитку комунікативних здібностей.

На наш погляд, стресостійкість викладачів залежить від комплексу чинників, які мають значно ширше поле для пошуків. Тому в нашому дослідженні пропонуємо визначити індивідуальні, професійні та соціальні чинники.

Ми погоджуємося з думкою Д. Дубравської, яка визначає стресостійкість як індивідуальну властивість організму зберігати нормальну працездатність під дією агентів стресу [9]. Подібної думки дотримується й В. Шагар, який у своїх розвідках представляє стресостійкість комплексом особистісних характеристик, які допомагають протидіяти стресу [10].

Дійсно кожна людина це індивідуальність, яка по різному відчуває тривогу, дискомфорт під впливом негативних подій або переживань. Хтось впадає в паніку та постійну тривогу, навіть, якщо умови не настільки критичні. Хтось намагається уникати стресових ситуацій і направляти свої думки в позитивне мислення. Але є й ті, які занадто сильно

поринають у активну діяльність, не контролюючи, тиск взятих обов'язків, які в кінцевому етапі призводять до педагогічного емоційного вигорання, що має пагубні наслідки для психічного здоров'я.

Тому дуже важливо вивчати себе і навчитися балансувати на межі своїх відчуттів втоми, виснаженості чи емоційної нестабільності і практикувати застосовувати найбільш сприятливі техніки для протидії емоційно-психологічному вигоранню.

Ми вважаємо, що до індивідуальних чинників стресостійкості доцільно віднести:

- особистісні риси: високий рівень емоційного інтелекту, оптимізм, адаптивність та здатність до самоконтролю, яка знижує ризик стресу;

- контроль за фізичним здоров'ям: регулярні заняття спортом позитивно впливають на добре фізичне самопочуття, а також сприяють стійкості до стресу;

- психологічні ресурси: адекватна самооцінка, внутрішній локус контролю (віра у власну здатність впливати на обставини) і впевненість у собі сприяють ефективнішій адаптації до стресових умов.

Як зазначалося вище, педагогічно-викладацька діяльність є однією з найбільш емоційно-виснажливих професій, тому звичайно професійні чинники теж значною мірою впливають на стресостійкість організму. До таких факторів у своєму дослідженні ми відносимо:

- професійна мотивація: інтерес до викладацької діяльності та задоволення від роботи зі здобувачами допомагають впоратися з різними емоційними труднощами;

- робоче навантаження: перевантаження викладача підготовкою до занять, перевіркою завдань, методично-дидактичні обов'язки, наукова діяльність, адміністративні обов'язками можуть викликати хронічний стрес;

- якість освітнього середовища: недостатня технічна підтримка, або відсутність живої комунікації в умовах дистанційного навчання, конфліктні ситуації в колективі, невизначеність у посадових обов'язках підсилюють стрес;

- професійна підготовка: викладачі з високим рівнем кваліфікації та професійними знаннями краще адаптуються до складних ситуацій;

- робота зі студентами: конфліктні ситуації, недостатня комунікація та відсутність зворотного зв'язку можуть створювати деструктивні умови взаємодії та додатковий негативний емоційний тиск.

Людина будь-якої професії є соціальною особистістю, яка потребує певної емпатії з боку інших людей, впевненості, що вона знаходиться в безпеці, а також соціальної захищеності. У цьому аспекті, ми виділяємо наступні соціальні чинники:

- підтримка колег і керівництва: наявність підтримки з боку колег, здобувачів чи адміністрації закладу освіти сприяє зниженню стресу;

- сімейне оточення: гармонійні стосунки вдома і підтримка близьких допомагають викладачам зберігати емоційну рівновагу;

- суспільні очікування: тиск суспільства на викладачів, як носіїв освітніх цінностей, може збільшувати стрес. До викладачів висуваються занадто високі вимоги як з боку керівництва, так і з боку суспільства. Від них очікуються бездоганні знання, високий рівень педагогічної майстерності й повсякденна продуктивність, незважаючи на різні життєві обставини;

- економічна стабільність: невідповідна оплата праці або невпевненість у стабільності роботи, відсутність додаткової матеріальної мотивації у вигляді преміювань тощо на тлі таких же викладачів, погіршують психологічний стан.

Слід зауважити, що одні й ті ж чинники можуть слугувати, як чинниками протидії стресу, так і бути їхніми безпосередніми збудниками, в залежності від їхнього конкретного прояву та обставин, в яких перебуває людина. Крім того, як правило, тотальний вплив на нервову систему має дія саме комплексу чинників, які разом руйнівною силою впливають на викладачів, зокрема майбутніх педагогів.

Найчастіше викладачі, які не вміють протистояти стресу, страждають на емоційне вигорання, яке супроводжується спадом професійної продуктивності та відсутністю позитивної мотивації до продовження викладацької діяльності, відсутність настрою, апатія до будь-яких справ.

Спираючись на існуючі різноманітні фактори стресу, що впливають на викладачів ЗВО, зокрема майбутніх педагогів, актуальною проблемою є пошук шляхів зменшення тиску або унеможливлення тотального впливу на стресостійкість.

У разі впливу відповідних факторів на людину життєво важливо стабілізувати емоційно-психологічний стан. Фахівці з окресленої проблеми рекомендують застосовувати психо-соматичні практики, які здатні підвищити стресостійкість, або зменшити вплив негативних факторів на емоційно-психологічний стан людини.

До таких технік відносять: медитацію, дихальні вправи, прогулянки на свіжому повітрі, ароматерапію, хоббі, аутотренінги, арт-терапію (малювання картин, розмальовки для антистресу), перегляд художніх фільмів, читання книг), правильний тайм-менеджмент у контексті раціонального розподілу робочого часу та часу на відпочинок, тощо.

Щоб протистояти стресу важливо пізнати себе і зрозуміти, які саме засоби здатні підтримувати стабільний емоційно-психологічний стан. Треба вчитися врегульовувати та контролювати свої емоції, формувати позитивну мотивацію в професійних та життєвих ситуаціях.

Щодо запобігання стресу безпосередньо під час професійної діяльності, доцільно отримувати підтримку з боку колег-однодумців. Створювати

сприятливе робоче середовища з акцентом на співпрацю та взаємодопомогу з боку здобувачів. Щоб зменшити рівень тривожності доцільно брати участь у творчих проєктах, залучати здобувачів до активної наукової співпраці, участі в студентських конкурсах, які поглинають учасників у творчий процес і при цьому відволікають від зовнішніх збудників стресу. Також для майбутніх викладачів є багато можливостей для підвищення кваліфікації, участі у науково-методичних вебінарах, творчих майстерках, навіть у режимі онлайн.

Висновки. Проведений нами аналіз констатує, що формування стресостійкості у майбутніх педагогів є надзвичайно актуальним і важливим завданням сьогодення. Постійні тривоги та стреси негативно впливають на стабільність нашої нервової системи та дестабілізують психологічний стан та здорову професійну продуктивність.

Стресостійкість є дійсно індивідуальною характеристикою особистості, яка має різний прояв. На стресостійкість впливають різні чинники, які можуть впливати як з позитивно так і негативно. У своєму дослідженні ми виокремлюємо індивідуальні, професійні та соціальні чинники, які впливають на стресостійкість майбутнього педагога. Крім того, майбутньому викладачу слід пізнавати себе і відшукувати найбільш сприятливі методи подолання та протидії стресу та психологічно-емоційному вигоранню.

Подальшим перспективним завданням вбачаємо пошук та обґрунтування педагогічних умов формування стресостійкості майбутніх викладачів закладів вищої освіти.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Стресостійкість. Словник психологічних термінів. Національний фармацевтичний університет. URL: <https://nuph.edu.ua/slovnik-psihiologichnih-terminiv/> (дата звернення: 12.11.2024).
2. Дубчак Г.М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних

професій: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2018. 168 с. (дата звернення: 10.11.2024).

3. Панкіна К. Стресостійкість педагога в умовах війни та дистанційного навчання. *Педагогічний вісник Поділля. Ціннісні орієнтири виховання*. 2023. № 2. С. 30–32. URL: https://znayshov.com/News/Details/pedahohichniy_visnyk_podillia_2_2023 (дата звернення: 03.11.2024).

4. Пасічніченко А. В. Стресостійкість як професійно значуща риса особистості педагога. *Актуальні питання сучасної педагогіки: творчість, майстерність, професіоналізм: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції*, м. Кременчук, 19 березня 2021 р. Кременчук : Методичний, 2021. С. 55–59. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/16473> (дата звернення: 14.11.2024 р.)

5. Цибуляк Н. Ю. Професійна стресостійкість спеціального педагога. *Науковий вісник ХДУ. Сер.: Психологічні науки*. 2019. № 4. с. 266–274. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1015/969>

6. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. Вип. 7. С. 210–218. (дата звернення: 12.11.2024).

7. Слободяник Н. В. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Соціальна психологія; психологія соціальної роботи*. 2024. Т. 35 (74) № 4. С. 91–95. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2024/16.pdf (дата звернення: 09.11.2024).

8. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Психологія особистості. Габітус*. 2022. Вип. 39. С. 199–203. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2022_39_38 (дата звернення: 08.11.2024).

9. Дубравська Д. М. Основи психології: Навч. посібн. Львів: Світ, 2001. 280 с. (дата звернення: 10.11.2024).

10. Шагар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с. URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/427530.pdf (дата звернення: 05.11.2024).