

DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-3-67-29>

УДК 159.9:615.15

Пляка Л.В., Кайдалова Л.Г., Альохіна Н.В.  
Національний фармацевтичний університет

## ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЯК СКЛАДОВОЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОГО ВИКЛАДАЧА

**Анотація.** У статті проаналізовано публікації вітчизняних і зарубіжних науковців про дослідження стресу та стресостійкості. На основі аналізу психолого-педагогічних поглядів розкривається феномен стресостійкості особистості. Визначено стрес-фактори у професійній діяльності викладачів та шляхи їх формування. Крім того, стаття містить результати емпіричного дослідження визначення стресостійкості та соціальної адаптації викладачів вищих навчальних закладів. Встановлено, що формуванню стресостійкості сприяє: оптимізація системи мотивації та стимулювання викладача до розвитку стресостійкості за допомогою різних технік та форм; забезпечення викладачів знаннями про стрес; проведення семінарів та тренінгів з управління конфліктами; надання психологічної підтримки через консультації практичного психолога; забезпечення відкритості каналів комунікації учасників освітнього простору; формування сприятливого соціально-психологічного клімату у навчальному закладі тощо.

**Ключові слова:** стрес, психологічний стрес, професійний стрес, стресостійкість, психологічне здоров'я.

Plyaka Lyubov, Kaydalova Lidia, Alokhina Natalia  
National University of Pharmacy

## FORMATION OF STRESSITY AS A COMPOSITION OF PSYCHOLOGICAL HEALTH OF MODERN TEACHER

**Summary.** The article analyzes the publications of domestic and foreign scientists on the study of stress. On the basis of the analysis of psychological and pedagogical views reveals the phenomenon of stress resistance of the individual. The stress factors in the professional activity of teachers and ways of their formation are determined. The stress factors in the professional activity of a teacher of a higher education institution include the presence of personal and interpersonal problems, overload in professional activities, the need for quick response in difficult professional situations, limited time and resources, etc. That is why one of the professionally important qualities of a teacher of a higher education establishment should be its stress resistance, which implies the ability to manage their own emotional states, overcome difficulties, and exhibit endurance in interpersonal relationships with the subjects of the educational space. A characteristic feature of a teacher's profession is his own personality, who needs self-reflection, awareness of his personal qualities, his ability to control his own emotions and respond adequately to stress-induced factors. In addition, the article contains the results of an empirical study of the determination of stress resistance and social adaptation of teachers of higher education institutions. The authors found that teachers feel stress in both professional activities and in their personal lives. An important place in the article is determining the ways of forming stressfulness as a component of the psychological health of a modern teacher. It is determined that the formation of stress resistance as a component of the psychological health of a modern teacher contributes to: optimization of the system of motivation and stimulation of the teacher; providing teachers with knowledge about stress, its factors, peculiarities and consequences; conducting seminars and trainings on conflict management; provision of psychological support through consultations of a practical psychologist of the primary institution; ensuring the openness of the communication channels of the participants in the educational space the formation of a favorable socio-psychological climate in an educational institution, etc.

**Keywords:** stress, psychological stress, professional stress, psychological health.

**Постановка проблеми.** Сучасні умови життя в Україні висувають високі вимоги до компетентностей та особистісних якостей викладача закладу вищої освіти. Педагогічна діяльність вважається однією з емоційно-напружених видів діяльності.

Висока емоційна напруженість зумовлена наявністю великої кількості факторів ризику, стрес-факторів, які постійно присутні в роботі викладача і впливають на його самопочуття, працездатність, якість професійної діяльності [15, с. 133]. Питання збереження і зміцнення здоров'я викладача закладу вищої освіти вважається одними із пріоритетних завдань сьогодення.

До стрес-факторів у професійній діяльності викладача закладу вищої освіти можемо віднести наявність особистісних та міжособистісних проблем, перевантаженість у професійній діяльності, необхідність швидкого реагування

у складних професійних ситуаціях, обмеженість часу та ресурсів тощо. Саме тому однією з професійно важливих якостей особистості викладача закладу вищої освіти має бути його стресостійкість, що передбачає уміння керувати власними емоційними станами, долати труднощі, проявляти витримку у міжособистісних стосунках із суб'єктами освітнього простору.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Досліджуючи питання формування стресостійкості, як складової психологічного здоров'я сучасного викладача, ми спираємося на роботи учених, які працювали над проблемами стресів та стресових станів (В. Бодров, Н. Водоп'янова, О. Крюковська, Р. Лазарус, К. Левчук, Е. Марковець, Р. Романюк, В. Ткаченко, Ю. Щербатих, Т. Яценко та ін), значення стресостійкості у професійній діяльності людини (С. Анохіна, О. Баранов, А. Боковиць, В. Мозговий, Б. Коган, Л. Куликов, Н. Лебідь,

Н. Самоукіна, Ю. Щербатих та ін.). Дослідники вважають, що стресогенні ситуації впливають на здоров'я, розвиток особистості та якість професійної діяльності. Надання сучасної психолого-педагогічної науки створюють основу для подальших досліджень феномену стресостійкості викладача закладу вищої та шляхів її формування.

**Метою даної статті** є теоретичне та емпіричне дослідження стресостійкості як психологічної складової викладачів закладів вищої освіти, встановлення рівня їх стресостійкості та визначення шляхів її формування.

**Виклад основного матеріалу.** Для аналізу стресостійкості викладача закладу вищої освіти передусім важливо визначитися з поняттями стрес та стресостійкість, особливостями цієї дефініції у педагогічній діяльності.

З'ясовуючи сутність поняття «стрес», передусім звернемося до словників, які відображають певну інтеграцію усіх сучасних підходів до визначення тих чи тих понять.

Слід зазначити, що уперше поняття «стрес» застосував канадський біолог, лікар Г. Сельє. Досліджуючи цей феномен, науковець зробив висновок про існування загального адаптаційного синдрому, що забезпечує пристосування організму до умов середовища, що змінюються [6].

У психологічному тлумачному словнику найсучасніших термінів В. Шапаря ми бачимо таке тлумачення поняття «стрес»: стан напруженості – сукупність захисних фізіологічних реакцій, які настають в організмі тварин і людини у відповідь на вплив різноманітних несприятливих факторів (стресів). Стрес може здійснювати і позитивний, мобілізуючий і негативний вплив на діяльність – дистрес, як до повної дезорганізації [16, с. 530].

Стрес значною мірою є продуктом способу мислення та оцінки ситуації, знання власних можливостей, ступеня навченості способам управління і стратегії поведінки в стресовій ситуації [6, с. 121].

Психологічний стрес завжди пов'язаний із двома типами категорій: особистісним (форма психоемоційного стресу, яка передбачає наявність гострого конфлікту із самим собою або ж розбіжність реальності з очікуванням); міжособистісним (виникає на тлі переживання сильних емоцій, до яких людина була не готова) [8, с. 82–83]. На стійкість до психологічного стресу впливає рівень урбанізації середовища, чисельність педагогічного колективу, міграційний фактор [14, с. 152].

У професійній діяльності Л. Куликов та А. Прохорова [3] виділяють такі види стресів: *робочий стрес* (викликаний причинами, що безпосередньо пов'язані з роботою (умови праці, робоче місце); *професійний стрес* (зумовлений причинами, які пов'язані з професією, родом або видом діяльності); *організаційний стрес* (викликаний негативним впливом на працівника особливостей організації, в якій він працює).

Професійний стрес – це напружений стан працівника, який виникає під впливом емоційно негативних і екстремальних факторів при виконанні професійної діяльності, підкреслюючи його негативний прояв, як дистрес [13]. Він проявляється у фізичних та психічних реакціях на напружені ситуації у професійній діяльності людини [7, с. 8], створюючи потенційну загрозу для успішності трудової діяльності, здоров'я [4].

Серед можливих чинників професійного стресу Т. Зайчикова виділяє три групи [2]:

– зовнішні: зміни в суспільстві, економічні і фінансові умови, зміни в особистому житті (сімейні проблеми, старіння, смерть близького родича, народження дитини тощо);

– групові: відсутність колективної згуртованості та наявність внутрішньоособистісних, міжособистісних і внутрішньогрупових конфліктів;

– внутрішньо організаційні: фізичні (погані побутові умови, температура повітря, погане освітлення, надмірний шум, больові стимули тощо) та психосоціальні (характер виконуваної роботи, ставлення працівника до своєї роботи, перевантаження або надмірно мала завантаженість роботою; конфлікт ролей та ін.).

Важливо зазначити, що виникнення і переживання стресів у викладачів закладів вищої освіти залежить не стільки від об'єктивних чинників, скільки від суб'єктивних, психологічних особливостей самого викладача, оцінки і відношення до стресової ситуації що склалася. Будь-яка несподіванка, що порушує звичний перебіг професійної педагогічної діяльності, може стати причиною стресу та емоційного вигорання.

У педагогічній діяльності характерним є інформаційний стрес, що виникає внаслідок інформаційних перевантажень, коли людина не встигає приймати правильні рішення у швидкому темпі з високою мірою відповідальності за їх наслідки; та емоційний стрес, коли під впливом небезпеки, виникають емоційні зрушення, зміни в мотивації, характерні діяльності [10]. Отже, особливості педагогічної діяльності, підвищена соціальна активність призводять до професійної втоми, фізичного та емоційного виснаження.

Стрес впливає на особистість, її поведінку і стан здоров'я. До негативних наслідків професійних стресів науковці відносять хвороби і фізіологічні наслідки; зниження продуктивності діяльності, трудової мотивації, захопленості роботою, психологічні наслідки (порушення волевого контролю, збільшення конфліктності в колективі, переживання депресії та перетомі, самотності, незадоволеності життям, різні комплексні переживання, названі стрес-синдромами) [1, с. 62]. Доведено, що у результаті тривалого стресу підвищується ймовірність психосоматичних захворювань: гіпертонічна хвороба, інсульт, інфаркт міокарда, мігрень, підвищена нервозність, безсоння тощо [12, с. 18]. Отже, дія стресорів погіршує результати професійної педагогічної діяльності та призводить до погіршення здоров'я викладача.

У психологічній літературі активно обговорюється поняття стресостійкості. Стресостійкість (емоційна стійкість) – це здатність особистості бути емоційно стабільним, тобто мати незначні зрушення у величинах [11]. Вона *характеризується* необхідним ступенем адаптації до дії зовнішніх і внутрішніх факторів у процесі життєдіяльності [9, с. 153], забезпечує здатність до соціальної адаптації, збереження значимих міжособистісних стосунків, успішної самореалізації, досягнення важливих цілей, збереження працездатності і здоров'я [7, с. 6], визначається сукупністю особистих якостей, що дають змогу людині переносити значні інтелектуальні, вольові

й емоційні навантаження, зумовлені особливостями професійної діяльності, без особливих шкідливих наслідків для діяльності людей, що її оточують, і свого здоров'я [11]. Стресостійкість характерна для емоційно стабільних осіб з низькою тривожністю і адекватною самооцінкою, що ведуть здоровий спосіб життя.

Отже, стресостійкість викладача закладу вищої освіти є комплексною властивістю особистості, що передбачає наявність сформованих умінь протистояти впливу стрес-факторів, керувати власними емоційними станами, проявляти витримку у професійній педагогічній діяльності.

З метою встановлення рівня стресостійкості викладачів закладів вищої освіти та визначення подальших шляхів її формування нами було проведено емпіричне дослідження за допомогою методики Холмса й Раге «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації».

Дослідження проводилося на базі кафедри педагогіки і психології Інституту підвищення кваліфікації фахівців фармації. В опитуванні прийняли участь 69 викладачів Національного фармацевтичного університету та Харківського національного медичного університету, серед них 12 осіб чоловічої та 57 жіночої статі від 27 до 69 років. Середній вік досліджуваних – 45 років, середній стаж викладацької діяльності – 20 років.

Методика Холмса й Раге представлена у вигляді переліку життєвих подій, кожна з яких в за-

лежності від рівня стресового впливу має певну «ціну» у балах. Досліджуваним пропонується позначити ті події, що сталися з ними впродовж останнього року життя. За сумою отриманих балів визначається ступінь опірності стресу у досліджуваних: до 199 балів – високий, 200-299 балів – середній, 300 та більше – низький. Отримані у ході дослідження результати наведено у табл. 1.

Таблиця 1  
Загальні результати показників протидії стресу

Ступінь протидії стресу	Отримані результати	
	Середній бал	Кількість осіб, у %
високий	104,72	47,83
пороговий	262,2	21,74
низький	403,57	30,43

Детальний аналіз результатів тестування дозволив нам встановити, що більше половини опитаних викладачів, а саме 52,2%, мають пороговий та низький ступені опірності стресу. Зазначимо, жоден з опитаних викладачів чоловічої статі не має низького показника протидії стресу, на відміну від викладачів-жінок, яких виявилось 36,8%. Особливості розподілу показників протидії стресу за гендерною ознакою представлені на рис. 1.

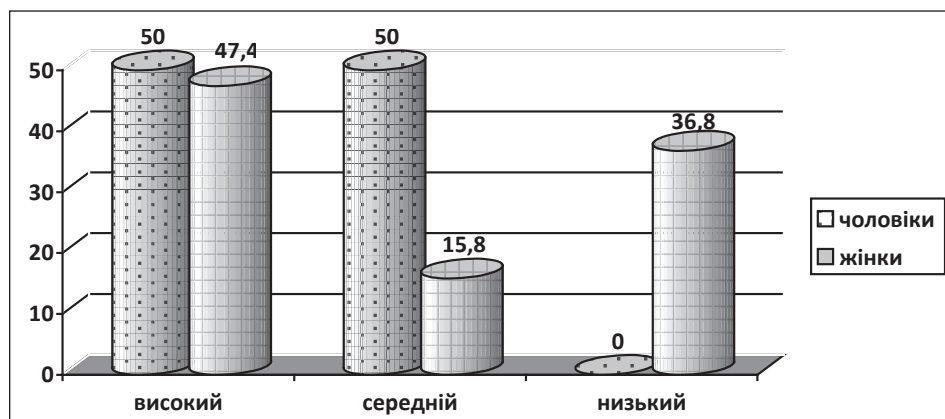


Рис. 1. Розподіл за рівнями опірності стресу викладачів чоловічої та жіночої статі, у %

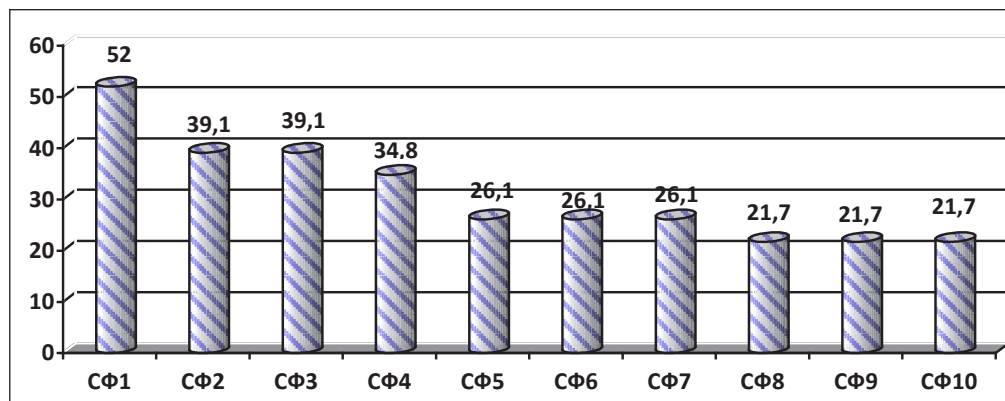


Рис. 2. Частота виборів викладачами запропонованих стрес-факторів, у %

де СФ1 – зміна звичок, пов'язаних із харчуванням; СФ2 – травма або хвороба; СФ3 – реорганізація на роботі; СФ4 – зміна фінансового становища; СФ5 – смерть близького члена родини; СФ6 – зміни в стані здоров'я членів родини; СФ7 – початок або закінчення навчання; СФ8 – розрив з партнером, СФ9 – видатне особисте досягнення; СФ10 – проблеми з начальством, конфлікти.

Наступним завданням нашого дослідження стало визначення провідних стрес-факторів у професійній діяльності та житті викладачів. Ми підрахували кількість виборів за кожною запропонованою у тесті подій, умовно поділивши їх на події, пов'язані із професійною діяльністю; події, пов'язані із родинним життям; суто особистісні події, а потім ранжували за частотою виборів, поставивши перший ранг тій, яку позначили найбільше опитаних викладачів. Перші десять за рангом стрес-факторів, що найчастіше трапляються у життєдіяльності викладачів, представлені на рис. 2.

Аналіз відповідей опитаних викладачів показує, що серед стресових подій, пов'язаних з трудовою діяльністю, найбільша кількість виборів припала на такі, як «реорганізація на роботі» (39,1%), «зміна фінансового становища» (34,8%), «проблеми з начальством, конфлікти» (21,7%). Серед подій, пов'язаних із родинним життям, лідирують «смерть близького члена родини» (26,1%), «зміни в стані здоров'я членів родини» (26,1%) та «розрив з партнером» (21,7%). Суто особистісні події, які виявилися стресовими для викладачів, – «зміна звичок, пов'язаних із харчуванням (кількість їжі, дієта, відсутність апетиту тощо)» (52%), «травма або хвороба» (39,1%), «початок або закінчення навчання» ((26,1%) та «видатне особисте досягнення» (21,7%). Якщо враховувати гендерну ознаку при аналізі провідних стрес-факторів, то можна зазначити, що 75% викладачів чоловічої статі позначили подію «зміна фінансового становища», в той час як серед жінок лише 26,3% обрали цей стрес-фактор. Зате провідний стресовий чинник жінок «зміна звичок, пов'язаних із харчуванням» (57,9%) зустрічається лише у 25% відповідей викладачів-чоловіків.

Отже, результати проведеного дослідження дозволяють нам припустити, що викладачі відчують стресову напругу як у професійній діяльності, так і в особистому житті, що зумовлює їх потребу у заходах, спрямованих на формування стресостійкості.

Характерною ознакою професії викладача є власна особистість, що потребує саморефлексії, усвідомлення своїх особистісних якостей, уміння контролювати власні емоції та адекватно реагувати на дію стресогенних чинників. Зауважимо, що формуванню стресостійкості як складової

психологічного здоров'я сучасного викладача сприяє:

– оптимізація системи мотивації та стимулювання викладача вищого навчального закладу до розвитку стресостійкості за допомогою різних технік та форм;

– забезпечення викладачів знаннями про стрес, його чинники, особливості та наслідки;

– проведення семінарів та тренінгів з управління конфліктами, з метою оптимізації психологічних станів, розвитку вольових якостей, навичок асертивної поведінки та саморегуляції особистості;

– надання психологічної підтримки через консультації практичного психолога начального закладу;

– забезпечення відкритості каналів комунікації учасників освітнього простору;

– формування сприятливого соціально-психологічного клімату у навчальному закладі тощо.

А. Скок [14, с. 153] вважає, що основними умовами зниження впливу стрес-факторів є визначення викладачем пріоритетів у професійній діяльності та вміння управляти власним часом; визначення власного розуміння успіху в професійному житті; розвиток навичок асертивної (впевненої) поведінки та відмова від невпевненої та агресивної поведінки; визначення тих речей, якими б хотілось займатися окрім роботи.

Формування стресостійкості допоможе викладачу закладу вищої освіти подолати негативні наслідки стресових ситуацій, зберегти себе від дезінтеграції та різноманітних розладів, створити основу для внутрішньої гармонії, високої працездатності, визначити успішність своєї професійної діяльності, а також зберегти власне здоров'я.

**Висновки з проведеного дослідження.** Праця викладача закладу вищої освіти супроводжується психологічним напруженням та негативними емоційними станами, що впливають на працездатність і здоров'я. Характер і способи протистояння стрес-ситуаціям залежать від активності особистості, її якостей та здібностей. Адекватність оцінки ситуації та власних ресурсів визначає інтенсивність реакцій, спрямованих на зміну емоційний станів та стратегію комунікативної діяльності викладача. Тому ефективним способом збереження психологічного здоров'я викладача є формування професійної стресостійкості.

## Список літератури:

1. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб. : Питер, 2009. 336 с.
2. Зайчикова Т.В. Профилактика та подолання стресів як умова підтримки психологічного здоров'я працівників організацій. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка : збірник наукових праць*. 2008. № 3(24). С. 135–137.
3. Куликов Л.В., Михайлова О.А. Види трудового стресса. *Психология психических состояний*. Вып. 3 / под ред. А.О. Прохорова. Казань, 2001.
4. Купер К., Маршал Д. Источники стресса «белых воротничков». *Психология труда и организационная психология*. М., 1995. С. 179–204.
5. Лазарус Р.С. Теория стресса и психофизиологические исследования. *Эмоциональный стресс*. Ленинград : Знание, 1970. 289 с.
6. Лазарус Р.С. Индивидуальная чувствительность и устойчивость к психологическому стрессу. *Психологические факторы на работе и охрана здоровья*. Москва : Женева, 1989. С. 121–126.
7. Лебідь Н. Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти : навч. посіб. Київ : ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 36 с.
8. Левчук К.О. Практикум з безпеки життєдіяльності : навч. посіб. Кам'янське : ДДТУ, 2018. 212 с.
9. Логачева О. Формирование стрессоустойчивости на этапе профессионализации (на примере юридического вуза) : дисс. канд. психол. наук. Екатеринбург, 2004. 222 с.

10. Маркова А.К. Психология труда учителя. Москва : Просвещение, 1993. 300 с.
11. Реан А.А. Психология адаптации личности. СПб. : Прайм-Еврознак, 2008. 479 с.
12. Розов В.І. Адаптивні антистресові технології: навч. посіб. Київ : Кондор, 2005. 278 с.
13. Самоукина Н.В. Психология и педагогика профессиональной деятельности. Москва : ЭКМОС, 2000. 281 с.
14. Снок А.Г., Ющенко І.М. Психологічна служба освіти : навч. посіб. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2013. 240 с.
15. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции : учеб. пособ. СПб. : Питер, 2008. 256 с.
16. Шапарь В.Б. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів. Харків : Прапор, 2009. 672 с.

## References:

1. Vodop'yanova N.E. (2009). Psikhodiagnostika stressa [Stress psychodiagnosis]. St. Petersburg : Piter. (in Russian)
2. Zaichykova T.V. (2008). Profilaktyka ta podolannia stresiv yak umova pidtrymky psykholohichnoho zdorov'ia pratsivnykiv orhanizatsii [Prevention and overcoming of stress as a condition for supporting the psychological health of workers' organizations]. *Journal Visnyk of the NTUU "KPI". Philosophy. Psychology. Pedagogics*, no. 3(24), pp. 135–137.
3. Kulikov L.V., Mihajlova O.A. (2001). Vidy trudovogo stressa [Types of labor stress]. *Psychology of psychological states*, vol. 3, pp. 202.
4. Kuper K., Marshal D. (1995). Istochniki stressa «belyh vorotnichkov» [Sources of stress "White Collar"]. *Psihologiya truda i organizacionnaya psihologiya [Psychology of Labor and Organizational Psychology]*. Moscow : Radiks, pp. 179–204.
5. Lazarus R.S. (1970). Teoriya stressa i psihofiziologicheskie issledovaniya [Theory of stress and psychophysiological research]. *Emocionalnyj stress [Emotional stress]*. Leningrad : Znanie, pp. 178–208.
6. Lazarus R.S. (1970). Individualnaya chuvstvitel'nost i ustojchivost k psihologicheskomu stressu [Individual sensitivity and resistance to psychological stress]. *Psihologicheskie faktory na robote i ohrana zdorovya [Psychological factors at work and health protection]*. Moscow, Geneva, pp. 121–126.
7. Lebid N. (2016). Stresostiikest yak osobystisna vlastyvist kerivnykiv-lideriv zakladiv serednoi osvity [Stress resistance as a personal property of leaders-leaders of institutions of secondary education]. Kyiv : DP "NVC Ptyorytety". (in Ukrainian)
8. Levchuk K.O. (2018). Praktykum z bezpeky zhyttiediialnosti [Practicum on life safety]. Kamyanske : DDTU. (in Ukrainian)
9. Logacheva O. (2004). Formirovanie stresoustojchivosti na etape professionalizacii (na primere yuridicheskogo vuza) [Building of stress resistance at the stage of professionalization (for example, a law school)] (PhD Thesis). Yekaterinburg : Ural State Pedagogical University.
10. Markova A.K. (1993). Psihologiya truda uchitelya [Psychology of teacher's work]. Moscow : Prosveshenie. (in Russian)
11. Rean A.A. (2008). Psihologiya adaptacii lichnosti [Psychology of personal adaptation]. St. Petersburg : Evroznak. (in Russian)
12. Rozov V.I. (2005). Adaptivni antystresovi tekhnolohii [Adaptive anti-stress technology]. Kyiv : Kondor. (in Ukrainian)
13. Samoukina N.V. (2000). Psihologiya i pedagogika professionalnoj deyatel'nosti [Psychology and pedagogy of professional activity]. Moscow : EKMOС. (in Russian)
14. Skok A.H., Yushchenko I.M. (2013). Psykholohichna sluzhba osvity [Psychological Education Service]. Kyiv : Slovo. (in Ukrainian)
15. Sherbatyh Yu.V. (2008). Psihologiya stressa i metody korrekcii [Psychology of stress and correction methods]. St. Petersburg : Piter. (in Russian)
16. Shapar V.B. (2009). Psykholohichniy tлумachnyi slovnyk naisuchasnyshykh terminiv [Psychological explanatory dictionary of the most modern terms]. Kharkiv : Prapor. (in Ukrainian)