

DOI: <https://doi.org/10.26565/2074-8922-2025-84-35>
УДК (UDC): 159.944.4:37

А. АНТОНОВА,

старший викладач кафедри освітніх технологій та охорони праці
e-mail: a.antonova@karazin.ua ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6168-0263>
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна,
майдан Свободи, 4, м. Харків, 61022, Україна

ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГА

Стреси посідають значне місце в діяльності педагога. Психологічні традиції вивчення цього складного і цікавого явища склалися в психоаналітичній та соціологічній школах, які використовували великий арсенал методів розпізнавання, опису і дослідження. Наша робота спрямована на дослідження навичок стресостійкості поведінки, що є важливим чинником саморозвитку особистості. Відправна точка для вирішення різноманітних завдань саморозвитку і саморегуляції - це вміння розуміти, що з тобою відбувається, який ти зараз, які твої сильні і слабкі сторони, знати свої можливості. Актуальність визначеної проблеми та вивчення педагогічного досвіду показали, що існують суперечності між:

- зростаючими потребами суспільства до професійних компетентностей педагога, який має володіти високим рівнем стресостійкості та стресогенністю професії педагога, яка пов'язана з інтенсивною і емоційною взаємодією з людьми;

- потребами педагогів в навичках стабілізації функціонально-психологічного стану та зростанні стресогенних факторів.

Отже, актуальність, об'єктивна потреба суспільства в пошуках нових підходів до вирішення проблеми формування стресостійкості у професійній діяльності педагога, недостатня розробленість проблеми зумовили вибір теми дослідження.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та частковій перевірці методики стабілізації функціонально-психологічного стану особистості та визначенні шляхів психологічного подолання дезадаптуючих факторів в професійній діяльності педагога.

Методами дослідження стали теоретичні (аналіз, синтез, систематизація, зіставлення, узагальнення) з метою систематизації теоретичних ідей та узагальнення досвіду формування шляхів і способів подолання стресу та необхідності розвитку умінь педагога контролювати і регулювати своє самопочуття, свій емоційний стан; емпіричні (тестування, опитування), обсерваційні (анкетування) для діагностування рівня стресостійкості; педагогічний експеримент з метою перевірки психологічної підготовки педагогічних працівників в стресових ситуаціях.

У результаті дослідження уточнено сутність поняття: «стресостійкості педагога», нестачу якої можна вважати серйозною та актуальною проблемою у професійній діяльності педагога, а, отже, є важливим і формування стресостійкості, яка розуміється як процес, спрямований на набуття фахівцями професійних компетентностей з удосконалення прагнення до постійного підвищення рівня саморегуляції, а відповідно і освітнього та наукового рівня, актуалізації й реалізації власного особистісного потенціалу, прагнення до саморозвитку за програмами професійної освіти; подальшого розвитку набули принципи навчання (гуманізму; демократизму; іманентності розвитку; вільного розвитку фахівця; свободи вибору); формування особистості інженера-педагога професійно-технічного профілю та управління навчальним процесом у цій освітній галузі.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: *стрес, саморегуляція, дезадаптація, емоційний стан, емоційне вигорання.*

Як цитувати: Антонова А. Формування стресостійкості у професійній діяльності педагога. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти.* 2025. Вип. 84. С. 403-413. <https://doi.org/10.26565/2074-8922-2025-84-35>

In cites: Antonova A. (2025). Forming stress resistance in professional activity of a teacher. *Problems of Engineering Pedagogic Education*, (84), 403-413. <https://doi.org/10.26565/2074-8922-2025-84-35> (in Ukrainian)



Постановка проблеми в загальному вигляді

В умовах соціальної нестабільності значно зріс інтерес до питань, присвячених проблемі стресу та механізмам формування стресостійкості людини. Це пов'язано з інтенсивними перетвореннями в суспільстві, зокрема й у системі освіти. Значну увагу привертають особливості впливу професійної діяльності на стан здоров'я фахівців, у яких робота пов'язана з інтенсивною та емоційною взаємодією з людьми. У цих фахівців найчастіше спостерігаються фізіологічні та психічні реакції на широке коло ситуацій у трудовій діяльності. Ці реакції є проявом такого явища, як професійний стрес [4]. Стрес впливає на поведінку людини, її працездатність, здоров'я, взаємини як із

оточуючими, так і в сім'ї. Стан стресу щільно укорінився в повсякденному житті багатьох. Навіть незважаючи на те, що вплив стресу відчувається не завжди, ніколи не слід забувати про ті наслідки, які спричиняє стрес [5]. Рівень впливу стресу кожної людини різний. Існують люди здатні, незважаючи на численні стреси, зберігати гарне самопочуття, життєрадісність та чуйність. У той же час багато людей всіляко намагаються уникнути всіляких стресових і напружених ситуацій, у повсякденному житті є дуже хворобливими, недовірливими і напруженими [6]. Ми часом навіть не звертаємо уваги на стрес, тоді як тривалий вплив негативно позначається на здоров'ї.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Проблемою саморегуляції займалися Олександровський Ю.О., Лазарус Р., Сельє Г., Наєнко Н.І., Василюк Ф.Є., Семиченко В.А. та інші [9]. Дослідження вищезазначених науковців доводять, що цілісна функціональна структура саморегуляції психічних станів має ієрархічну організацію, в основі якої перебувають механізми регуляції окремого

психічного стану [1]. Основними складовими функціональної структури регуляції є психічні процеси і психологічні властивості, смислові структури, рефлексія пережитого стану і образ бажаного стану, актуалізація відповідної мотивації, психорегулюючі кошти, а також характеристики самоконтролю [2].

Постановка завдання

Завдання статті полягає в теоретичному обґрунтуванні та частковій перевірці методики стабілізації функціонально-психологічного стану

особистості та визначенні шляхів психологічного подолання дезадаптуючих факторів в професійній діяльності педагога.

Виклад основного матеріалу

Однією з особливостей стресу є різноманіття його проявів та форм. Стрес є не тільки причиною для розвитку різноманітних захворювань внутрішніх органів людини, але також здатний спричинити різні порушення людської психіки [15]. Стрес здатний спровокувати розвиток більшості захворювань. Усе сказане вище є причиною якісного аналізу стресу, а також пошуку шляхів його запобігання [8]. Особливий інтерес дослідників у галузі психології викликають функціональні стани людини. Показниками, які найчастіше використовуються для оцінки функціонального стану людини, є зовнішньо-емоційні прояви - міміка, пантоміміка, параметри мови; фізіологічні реакції - поведінка, що веде до якихось

результатів (запаморочення, прискорене серцебиття, перепади тиску та ін.) [7]; біохімічні дані - дослідження, в яких вивчається вміст речовин, що утворюються в різних органах та тканинах у процесі їх життєдіяльності; неврологічні показники - чутливість, координація, свідомість, рефлексії [8]; психологічні та психофізіологічні показники - зміни, що відбуваються в нервовій системі.

Функціональний стан людини, що виконує трудову діяльність, можна розглядати як комплекс характеристик тих функцій та якостей, які прямо чи опосередковано зумовлюють виконання нею трудових операцій у конкретному напрямку, у конкретних умовах, із конкретним запасом енергії [14].

Виразність ознак функціональних станів залежить як від особливостей людини, так і від характеру виконуваної роботи. Стресовий стан впливає на здоров'я людини, її поведінку, рівень її працездатності, а також на взаємини з оточуючими її людьми.

Методи:

- теоретичні (аналіз, синтез, систематизація, зіставлення, узагальнення) з метою систематизації теоретичних ідей та узагальнення досвіду формування шляхів і способів подолання стресу та необхідності розвитку умінь педагога контролювати і регулювати своє самопочуття, свій емоційний стан;

- емпіричні (тестування, опитування), обсерваційні (анкетування) для діагностування рівня стресостійкості;

- педагогічний експеримент з метою перевірки психологічної підготовки педагогічних працівників в стресових ситуаціях.

Об'єкт дослідження: процес формування стресостійкості в професійній діяльності педагога.

Предмет дослідження: методика стабілізації функціонально-психологічного стану особистості та шляхи психологічного подолання дезадаптуючих факторів у професійній діяльності педагога.

У класифікації професій, схильних до стресу, професія педагога посідає одне з перших місць. Успішність педагогічної діяльності визначається професійними знаннями, навичками та вміннями реалізувати ресурси у своїй трудовій діяльності за рахунок розвитку відповідних професійно-значущих якостей особистості. Багато дослідників зазначають, що професійна діяльність педагогів є одним із найбільш напружених видів активності і входить до групи професій з великою присутністю стрес-факторів, що, у свою чергу, висуває підвищені вимоги до такої характеристики як стресостійкість. Інтерес до вивчення стресостійкості набуває особливої значущості у зв'язку зі зростаючим стресогенним характером педагогічної діяльності, що обумовлено вихованням молодого покоління з урахуванням нових стратегій розвитку суспільства [10]. Усі дослідження свідчать про стресогенність професії педагога, кожен із структурних компонентів якої

висуває високі вимоги до стресостійкості представникам певної професії. Це, у свою чергу, пов'язано із систематичними ситуаціями оцінки, частими і тривалими контактами зі студентами, педагогами, зниженням престижності праці, з дуже низькою оплатою, з надмірним контролем із боку адміністрації, перевантаженістю різноманітними дорученнями, зростаючою конкуренцією з допомогою відкриття приватних навчальних закладів, та інших. В умовах, що забезпечують підвищений рівень освіти, викладачі потрапили, окрім універсальних стресорів, властивих навчальному закладу, ще й під вплив специфічних стресорів, зумовлених унікальністю нового типу освітніх закладів.

Стрес можна вважати серйозною та актуальною проблемою в професійній діяльності педагога, а отже, є важливим і формування стресостійкості. Визначення стресогенних факторів, встановлення причин виникнення стресу, що сприяють формуванню стресостійкості, є метою цього дослідження.

Термін «стрес» (у перекладі з англ. - тиск, напруга) запозичений з техніки, де це слово використовується для позначення зовнішньої сили, прикладеної до фізичного об'єкта і викликає напруження, тобто тимчасова або постійна зміна структури об'єкта [12].

Стрес впливає на поведінку людини, її працездатність, здоров'я, взаємини як з оточуючими, так і у сім'ї. Стан стресу щільно укорінився у повсякденному житті багатьох. Навіть незважаючи на те, що вплив стресу відчувається не завжди, ніколи не слід забувати про ті наслідки, які спричиняє стрес. Рівень впливу стресу кожної людини різний. Існують люди здатні, незважаючи на численні стреси, зберігати гарне самопочуття, життєрадісність та чуйність. У той же час, багато людей всіляко намагаються уникнути будь-яких стресових і напружених ситуацій у повсякденному житті є дуже вразливими, недовірливими і напруженими. Ми часом навіть не звертаємо уваги на стрес, тоді як тривалий вплив негативно позначається на здоров'ї.

У сучасній науковій літературі можна сказати, що слово «стрес» використовується принаймні в трьох значеннях.

По-перше, поняття стрес може визначатися як будь-які зовнішні стимули чи події, які викликають у людини напругу чи збудження.

По-друге, стрес може відноситися до суб'єктивної реакції, і в цьому значенні він відображає внутрішній психічний стан напруги та збудження.

По-третє, стрес може бути фізичною реакцією організму на вимогу, що пред'являється або шкідливий вплив.

До ознак стресової напруги відносяться: тілесні прояви, які полягають у зміні ритму серцебиття та дихання. Під час стресових ситуацій змінюється колір шкіри обличчя, стаючи або червоним, або, навпаки, білим, збільшується розмір зіниць. При стресовій напрузі може відзначатися як підвищене потовиділення, так і навпаки, сухість шкірних покривів і порожнини рота; поведінкові прояви, що полягають у зміні міміки, жестикуляції, тембру голосу та інтонацій. Можливе рухове занепокоєння, постійна зміна поз або навпаки – загальмованість і млявість рухів.

Багато з перелічених станів з часом посилюються і можуть призвести до серйозних захворювань. Виникнення стресу спричиняють конфліктні ситуації, неправильний розподіл часу (неорганізованість), нестача його для виконання важливих справ, перевтомлюваність чи перевантаженість, психологічна напруженість праці, надто високі вимоги до професійної діяльності.

Робота з людьми забирає багато сил та енергії. Психічні ресурси до нового робочого дня повністю не відновлюються. Тривога, депресія, емоційне спустошення – ось ціна відповідальності, яку сплачує педагог у своїй трудовій діяльності. Психологічний дискомфорт педагога негативно впливає на його здоров'я – фізичне, психічне, професійне. І, звичайно, все це відбивається на його роботі. Багато хвороб педагогів пов'язані з накопиченою напругою.

Дуже ефективним способом збереження психологічного здоров'я педагогів є профілактика стресу, а також використання технік боротьби зі стресовим напруженням. До техніки боротьби можна віднести активний спосіб життя, дотримання режиму дня, правильне харчування, своєчасну релаксацію та

якісний сон. Крім того, взаємодія з оточуючими, позитивне спілкування та позитивні емоції, що йдуть за ним, є невід'ємною частиною боротьби зі стресом. Профілактика стресів ґрунтується, перш за все, на мудрому ставленні до власного життя, його активному консультуванні: завжди важливо пам'ятати, що в будь-якій ситуації існує вихід і вибір, і своєчасне звернення за допомогою до фахівця може сприяти прийняттю правильних життєвих рішень та скорочення рівня стресу. Тільки сам індивід здатний визначити рівень активності чи пасивності свого життя, отже, визначити рівень його контролю. Цей підхід є своєрідною технікою безпеки для фахівців, які мають численні та інтенсивні контакти з людьми під час професійної діяльності.

Як тільки людина буде здатна позитивно впливати на власні звички та світовідчуття, вона зможе включити принципи якісного розслаблення та концентрації у свою повсякденну рутину, їй стане набагато простіше з найменшими наслідками переживати стресові ситуації. Здатність людини до ауторегуляції є ключем до ефективного впливу на ті чи інші процеси, що протікають в організмі. Можна відзначити низку методів профілактики стресових станів за допомогою ауторегуляції, наприклад, антистресова зміна порядку дня, надання першої допомоги при гострому стресі та самоаналіз особистого стресу. Використання таких методів є загальнодоступним та легковивчальним [5].

Існує алгоритм, здатний допомогти людині у стані гострого стресу. Першим кроком необхідно, доклавши всіх внутрішніх зусиль, змусити себе зупинитися, заборонити собі відчувати тривогу, злість і нервозність. Щоб вийти зі стану гострого стресу, заспокоїтися, необхідно знайти ефективний спосіб самопомоги. І тоді, в критичній ситуації, яка може виникнути щохвилини, можна швидко зорієнтуватися, вдавшись до методів допомоги при гострому стресі.

Існує ряд технік, здатних допомогти людині повністю вийти зі стану стресу, або полегшити її перебіг:

1) Техніка протистресового дихання. Необхідно повільно здійснювати глибокий вдих через ніс, коли легені повністю

заповнені повітрям, потрібно ненадовго затримати дихання, після чого здійснити видих максимально повільно та плавно. Таку техніку дихання прийнято називати заспокійливою. Необхідно візуалізувати процес дихання: уявляти, як з кожним зітханням повітря наповнює клітини організму, а з кожним видихом напруга і стрес залишають тіло, що виконує цю техніку.

2) Техніка хвилинної релаксації. Необхідно розслабити куточки рота, зволожити губи, потім повільно розслабити плечі. Важливо сконцентруватися на вираженні власної особи та положенні тіла в просторі – вкрай важливо пам'ятати, що наше обличчя та наша поза відображають усі наші емоції, почуття та внутрішній стан. Розумно припустити, що за наявності стресового стану дуже небажано виставляти ці емоції та почуття на показ. Розслаблення м'язів, зміна ритму дихання, дозволять змінити наш невербальний стан, тим самим змінивши внутрішні відчуття людини. Техніку м'язового розслаблення використовують для боротьби з тривожними станами та позбавлення від емоційної напруженості. Крім того, ця техніка є засобом профілактики їх виникнення.

3) Озирніться на всі боки, уважно вивчивши те місце, в якому ви перебуваєте. Постарайтеся помітити кожен, навіть незначну деталь, навіть якщо вона вам добре відома. Подумки «розсортуйте» всі предмети в кімнаті, вигадавши певну послідовність або використовуючи загальноприйнятну класифікацію. Ви повинні бути повністю занурені у процес та максимально сконцентровані. Про себе перелічуйте всі видимі об'єкти. Концентрація на зовнішній обстановці дозволить вам відволіктися від внутрішньої стресової напруги.

4) Увімкніть заспокійливу музику, яку ви любите. Намагайтеся вслухатися в неї, сконцентруватися на ній (локальна концентрація). Пам'ятайте, що концентрація на чомусь сприяє повній релаксації, викликає позитивні емоції.

5) Поговоріть на якусь абстрактну тему з близькою людиною, колегою, сусідом тощо. Це своєрідна діяльність, що здійснюється «тут і зараз» і покликана витіснити стрес, який знаходиться у вашій

свідомості. Спілкування – один із найкращих способів заспокоєння.

Профілактична робота для педагогів щодо усунення синдрому емоційного згоряння має бути спрямована на зняття у викладачів стресових станів, що виникають у зв'язку з напруженою діяльністю, формування навичок саморегуляції, навчання технік розслаблення та контролю власного фізичного та психічного стану, підвищення стресостійкості, розвиток навичок спілкування (вербального та невербального), яке необхідне для уникнення небезпечних ситуацій у контактах зі студентами та для несприятливих взаємин із колегами, уміння вирішувати конфліктні ситуації та знаходити конструктивні рішення, можливості досягати поставленої мети.

Отже, варіантів «поводження зі стресом» дуже багато. Щоб уникнути неприємних наслідків стресу, необхідно вживати заходів одразу ж після появи перших симптомів, допомогти організму правильно реагувати на дію ззовні. А для управління психічним станом потрібно ставитися до себе з повагою, любити себе, зберігати самовладання та стриманість, перебувати в гармонії як із самим собою, так і з навколишнім світом.

Перейдемо до детального аналізу механізмів стійкості до стресів педагогів. Цей висновок ґрунтується на загальнопсихологічному положенні, що стверджує, що нейродинамічні та темпераментні властивості відображають лише формально-динамічну сторону функціонування психіки людини і безпосередньо не визначають її сутнісних характеристик.

Так, наприклад, властивість сили нервової системи при його низькій вираженості, тобто при слабкій нервовій системі (чутливості), сприяє розвитку емпатії та рефлексії, які є педагогічно цінними якостями, що дозволяють успішніше долати труднощі навчально-виховного процесу. У той же час висока чутливість, обумовлена слабкістю нервової системи та темпераментною властивістю - сензитивністю, підвищує ймовірність розвитку сором'язливості, тривожності, недовірливості та інших небажаних для вчителя якостей, що свідчать про розвиток стресу.

Так само неоднозначно формування педагогічних якостей може впливати і високий рівень вираженості сили нервової системи. З одного боку, ця характеристика може ускладнити розвиток здатності до проникнення та розуміння іншої людини (учня), знижуючи функціонування механізмів ідентифікації та співпереживання, а з іншого – сприятиме прояву такої вольової якості, як витримка, наявність якої для педагога є необхідною.

Подібного впливу на розвиток професійно-значущих якостей та особистісних властивостей, що лежать в основі стресостійкості, можна очікувати і з боку таких нейродинамічних особливостей, як інертність-рухливість і врівноваженість нервової системи. Рухливість і невраїноваженість, знижуючи стійкість до стрессагентів, водночас, сприятливо позначаються прояві артистичних здібностей, які також значущі для вчителя.

Інертність нервових процесів негативно позначається на переключення уваги, що породжує додаткові труднощі для вчителя, але це ж властивість забезпечує чітку послідовність при викладанні навчального матеріалу за рахунок наявності хорошої зосередженості.

Отже, можна зробити висновок, що індивідуальні механізми стресостійкості педагогів позначатимуться на ступені стійкості до стресу через особистісні та суб'єктно-діяльні характеристики педагога.

В особовому блоці забезпечення стресостійкості повинні спостерігатися суттєві відмінності в особливостях функціонування всіх структурних елементів особистості вчителя в залежності від рівня профмайстерності.

Така мотиваційна структура, з одного боку, сприяє зниженню кількості стрессогенних ситуацій за рахунок свідомого ухилення від їх вирішення, а з іншого — затримує розвиток професійних якостей, які допомагають подолати складнощі при вирішенні педагогічних завдань.

Інтегральним показником та регулятором самовідносин є самооцінка педагога.

Так, занижену самооцінку професійних якостей, знань і умінь ми схильні розглядати не лише як фактор, що стимулює потребу в самовдосконаленні, а й

як механізм підвищення стресостійкості, що забезпечує певний «запас міцності», необхідний для підтримки самоповаги при зустрічі з об'єктивно нерозв'язними труднощами.

Рефлексивно-перцептивні вміння допомагають педагогу у пізнанні особистості учнів і відбивають усвідомлення їм власної особистості, своїх слабких і сильних сторін, установок, індивідуальних особливостей реагування в різних педагогічних ситуаціях.

Рівень прояву перцептивно-рефлексивних умінь безпосередньо пов'язаний з інтелектуальним розвитком педагога, і ми переходимо до опису механізмів стійкості до стресів педагога як суб'єкта педагогічної діяльності (пізнання, спілкування, праці).

Але категорично односпрямовано виводити залежність ступеня стресостійкості людини від рівня її інтелектуального розвитку буде щонайменше ризиковано. Здатність людини, як реагувати на певну ситуацію, так і прогнозувати її можливі наслідки може запобігати стресу, але й провокувати його розвиток.

Педагогічне вміння лежить в основі професійної підготовленості, яка є однією з умов запобігання стресів у будь-якій професійній діяльності.

Отже, будь-який стрес є фізіологічним, тому що супроводжується різними фізіологічними реакціями і може виникати через біль, високу і низьку температуру повітря, шум, вібрації, гіпоксії, непереносимості запахів та інших причин, і завжди емоційним, бо володіє відповідними емоційними переживаннями, який виникає, новизни обстановки, нестачі чи надлишку інформації. Будь-які зовнішні стимули чи події, які викликають в людини напруга чи збудження називаються стрессорами.

Стресостійкість особистості - це вміння долати труднощі, керувати своїми емоціями, проявляючи витримку і такт. Багато авторів порівнюють стійкість, толерантність до стресу з поняттям «емоційна стійкість», розуміючи під емоційною стійкістю властивість, що характеризує індивіда у процесі напруженої діяльності, окремі емоційні механізми якого гармонійно взаємодіють між собою, сприяють успішному досягненню

поставленої мети.

Визначення емоційної стійкості включені параметри, що характеризують нервову та фізичну витривалість – здатність людини успішно вирішувати складні та відповідальні завдання у напруженій емоціогенній обстановці без значного негативного впливу останньої на самопочуття, здоров'я та подальшу працездатність людини. Стресостійкість можна представити як інтегральну психологічну властивість людини як індивіда, особистості та суб'єкта діяльності, що забезпечує внутрішній психофізіологічний гомеостаз і оптимізує вплив із зовнішніми емоціогенними умовами життєдіяльності, що характеризується як властивість,

Термін «індивідуальна стійкість до стресу», яка визначається як системна властивість, що зумовлює успішну адаптацію людини до впливу різних психосоціальних навантажень і факторів довкілля без негативних короточасних і довготривалих наслідків для психічного та фізичного здоров'я стійких особистісних рис і ситуативних компонентів, що відображаються в станах. Вважається, що в

екстремальних ситуаціях фізіологічні механізми орієнтовної реакції, домінанта, стереотипи, оперативна пам'ять можуть виступати як перешкода для вирішення завдань, а «інтелектуальний рівень поведінкових дій з підключенням моральних резервів у вигляді обов'язку на основі ставлення до своєї професії.

Отже, швидкість і готовність перемикання з одного рівня регуляції поведінки до іншого – фундамент психологічної стійкості. Розглянуті психологічні витрати педагогічної діяльності, а також шляхи і способи їх відшкодування показали, що уміння педагога контролювати і регулювати своє самопочуття, свій емоційний стан в якійсь мірі є показником його професіоналізму. Саморегуляція як цілісна система має свою функціональну структуру, в ній виділяються основні компоненти, що реалізують специфічні функції. Усі компоненти саморегуляції працюють як єдиний нерозривний процес, забезпечуючи психологічну структуру побудови виконуваної діяльності або здійснення поведінки.

Висновки та перспективи подальших досліджень

У роботі обґрунтовано актуальність взаємозв'язку емоційного інтелекту та здатність до стресостійкості педагогів. Представлено теоретичний аналіз феноменів, що вивчаються, зроблена їх ґрунтозна характеристика. Емоційний інтелект проявляється в здатності розпізнавати свої емоції та керувати емоціями інших людей, використовуючи емоційні знання та навички. Важливість емоційного інтелекту полягає в тому, що він сприяє гармонізації відносин із собою та оточуючими, покращує комунікацію, допомагає вирішувати конфлікти та досягати успіху в подоланні труднощів. Стійкість до стресів чи здатність ефективно керувати своїми емоціями, є важливим аспектом психічного здоров'я та благополуччя людини. Вона дозволяє педагогам адаптуватися до стресових ситуацій, регулювати свою поведінку та приймати виважені рішення.

Таким чином, турбота про здоров'я педагога, його психічний та емоційний добробут є важливою умовою для

забезпечення якісної освіти та успішної адаптації. Ефективне подолання стресу потребує комплексного підходу, що включає як індивідуальні стратегії, так і організаційні заходи. Створення сприятливого робочого середовища, підтримка педагогів, підвищення їх стресостійкості та розвиток навичок саморегуляції є ключовими факторами, що сприяють збереженню здоров'я педагога та підвищенню ефективності його професійної діяльності. Необхідно пам'ятати, що здоровий та щасливий педагог – це запорука успішного розвитку майбутнього покоління. У період науково-технічного прогресу й інформаційного вибуху зросли нервові навантаження, «помолодшало» багато хвороб, почастишали нервово-психічні та серцево-судинні захворювання, зокрема й серед педагогів.

У наш час соціально-економічної напруженості в суспільстві кількість педагогів, які страждають невротизмом досягає 60% і більше. Дані багатьох досліджень підтверджують той факт, що

сучасному педагогу дуже важливо навчитися управляти не тільки ходом педагогічного процесу, а й своїм здоров'ям. Під здоров'ям, у цьому випадку, розуміється не тільки нормальне функціонування всіх органів і систем людини, а й можливість повноцінної ефективної праці, всебічного розвитку. Здоров'я - це енергія, бадьорість, оптимізм, правильне сприйняття життя, відчуття гармонії, творчого настрою.

Стресостійкість особистості відіграє важливу роль у подоланні стресу, тому що від неї залежить не тільки психічний стан людини, а й професійна та повсякденна

діяльність, адже чим вище стресостійкість, тим краще і швидше долається стрес і тим меншим є його руйнівний вплив. Отже, стресостійкість особистості - найважливіший чинник подолання стресу. Уміння управляти своїм здоров'ям, емоційним станом, освоєння навичок стресостійкості поведінки - це перша і дуже важлива сходинка самопізнання.

Самопізнання дає можливість педагогу краще пізнати свої особливості, здібності, свої сильні і слабкі сторони, дає можливість керувати механізмом психічної саморегуляції і є відправною точкою саморозвитку та самовдосконалення.

Конфлікт інтересів

Автор заявляє, що конфлікту інтересів щодо публікації цього рукопису немає. Крім того, автор повністю дотримується етичних норм, включаючи плагіат, фальсифікацію даних та подвійну публікацію.

Список використаної літератури

1. Андрєєва, О., Бишевец, Н., Плешакова, О. Вплив рухової активності на підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 2. С. 32–36. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.2.32-36>.
2. Вінник, Н. Д., Губенко, Я. С. Індивідуальна адаптаційна реакція на стрес: теоретичний аспект. *XXI International scientific and practical conference «Scientific Achievements and Innovations as a Way to Success» (May 1-3, 2024) Vilnius, Lithuania. International Scientific Unity, 2024. С. 216.* URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/49850/1/N_Vinnyk_MKonf_2024_FPSRSO.pdf
3. Гончарова, О. М. Деякі аспекти формування професійної культури майбутніх викладачів закладів вищої освіти. *Адаптивне управління: теорія і практика. Серія «Педагогіка» Електронне фахове видання. 2018. Вип. 5 (9).* URL: <http://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/22295>
4. Грисенко, Н. В., Фролова, Н. В. Роль емоційного інтелекту в успішному подоланні життєвої кризи у внутрішньо переміщених осіб. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2017. Вип. 1. Т.1. С. 49-57.* URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/download/177/165/>
5. Дубчак, Г.М. Психологічні основи професійної стресостійкості майбутніх фахівців : монографія. Київ : Талком, 2017. 321 с.
6. Журавльова, Н. Ю. Особливості вторинної травматизації в дружин ветеранів війни: орієнтири психологічної допомоги. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2018. Том 3. Вип. 14. С. 124-153.* URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v3/i14/8.pdf>
7. Кас'янова, С. Б. Емоційний інтелект та особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій. *Посттравматичний стрес: дорослі, діти та родини в ситуаціях війни. 2018. Т. 1. С. 357-372.*
8. Когут, О. О. Психологія стресостійкості особистості: автореф. дис. ... д.психол.н.: [спец.] 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія; 053 Психологія». Переяслав, 2021. 47 с. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/30359>
9. Михайлова, О. І. Стрес. Формування стресостійкості особистості: корекційно-розвиткова програма. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2022. 55 с. URL: http://lib.ndu.edu.ua/dspace/bitstream/123456789/2778/1/%D0%BC%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82_%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%20%281%29.pdf
10. Смольська, Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в

- сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 4. С. 113–117. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyvisnyk/2021.4.22>.
11. Тептюк, Ю. В. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2018. Вип. 1(38). С. 44–47. DOI: <https://doi.org/10.17721/1728-2217.2018.38.44-47>
 12. Харко, О. С. Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2022. № 14. С. 46–56. DOI: 10.25264/2415-7384-2022-14-46-56
URL: <https://journals.oa.edu.ua/Psychology/article/view/3415>
 13. Шпак, М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. 2022. Вип. 39. С. 199–203. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.36>
URL: <http://habitus.od.ua/journals/2022/39-2022/36.pdf>
 14. Chen, S. A. A study on psychological stress assessment of higher educational institution's students based on computer data mining technology. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 13. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1054907>
 15. Reem, E. B., Colucci, E. Post-traumatic stress disorders, depression and anxiety in unaccompanied refugee minors exposed to war-related trauma: a systematic review. *International Journal of Culture and Mental Health*. 2018. Vol. 11(2). С. 194–207. DOI: <https://doi.org/10.1080/17542863.2017.1355929>
 16. Zhylin, M., Malysh, V., Mendelo, V., Potapiuk, L., Halahan, V. The impact of emotional intelligence on coping strategies for psychological trauma. *Environment and Social Psychology*. 2024. Vol. 9. No. 7. P. 1-12. DOI: <http://dx.doi.org/10.59429/esp.v9i7.6145>

Стаття надійшла до редакції 25.04.2025

Стаття рекомендована до друку 26.05.2025

A. ANTONOVA,

Lecturer, Department of Educational Technologies and Occupational Safety

e-mail: a.antonova@karazin.ua ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6168-0263>

¹V. N. Karazin Kharkiv National University,
4, Svobody Square Kharkiv, 61022, Ukraine

FORMING STRESS RESISTANCE IN PROFESSIONAL ACTIVITY OF A TEACHER

Stress occupies a significant place in the activities of a teacher. Psychological traditions of studying this complex and interesting phenomenon were formed in psychoanalytic and sociological schools, which used a large arsenal of methods of recognition, description and research. Our work is aimed at studying the skills of stress-resistant behavior, which is an important factor in the self-development of a person. The starting point for solving various tasks of self-development and self-regulation is the ability to understand what is happening to you, who you are now, what are your strengths and weaknesses, to know your capabilities. The relevance of the identified problem and the study of pedagogical experience have shown that there are contradictions between:

- the growing needs of society for professional competencies of a teacher, who must have a high level of stress resistance and the stressogenicity of the teaching profession, which is associated with intensive and emotional interaction with people;
- the needs of teachers in the skills of stabilizing the functional and psychological state and the growth of stress factors.

So, the relevance, the objective need of society in the search for new approaches to solving the problem of forming stress resistance in the professional activity of a teacher, the insufficient development of the problem determined the choice of the research topic.

The purpose of the study is to theoretically substantiate and partially verify the methodology for stabilizing the functional and psychological state of the individual and determine the ways of psychologically overcoming maladaptive factors in the professional activity of a teacher.

The research methods were theoretical (analysis, synthesis, systematization, comparison, generalization)

in order to systematize theoretical ideas and generalize the experience of forming ways and methods of overcoming stress and the need to develop the teacher's skills to control and regulate their well-being, their emotional state; empirical (testing, survey), observational (questionnaire) to diagnose the level of stress resistance; pedagogical experiment to check the psychological preparation of pedagogical workers in stressful situations.

As a result of the study, the essence of the concept of "stress resistance of a teacher", the lack of which can be considered a serious and urgent problem in the professional activity of a teacher, and, therefore, the formation of stress resistance is also important, which is understood as a process aimed at the acquisition by specialists of professional competencies to improve the desire to constantly increase the level of self-regulation, and accordingly the educational and scientific level, the actualization and realization of their own personal potential, the desire for self-development according to vocational education programs; the principles of learning (humanism; democracy; immanence of development; free development of a specialist; freedom of choice) have been further developed; the formation of the personality of an engineer-pedagogue of a vocational and technical profile and the management of the educational process in this educational field.

KEY WORDS: *stress, self-regulation, maladaptation, emotional state, emotional burnout.*

References

1. Andrieieva, O., Byshevets, N., Plyeshakova, O. (2023). The influence of physical activity on increasing the stress tolerance of higher education students. *Theory and methods of physical education and sports*, (2), 32–36. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.2.32-36> (in Ukrainian).
2. Vinnyk, N. D., Gubenko, Y. S. (2024). Individual adaptive reaction to stress: theoretical aspect. XXI International scientific and practical conference «Scientific Achievements and Innovations as a Way to Success» (May 1-3, 2024) Vilnius, Lithuania, International Scientific Unity. https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/49850/1/N_Vinnyk_MKonf_2024_FPSRSO.pdf (in Ukrainian).
3. Honcharova, O. M. (2018). Some aspects of professional culture forming of higher educational establishment future teachers. Adaptive management: theory and practice. Series «Pedagogy», 5 (9). <https://repository.hneu.edu.ua/bitstream/123456789/22295/1/%d0%a1%d1%82%d0%b0%d1%82%d1%8c%d1%8f.pdf> (in Ukrainian).
4. Hrysenko, N. V., Frolova, N. V. (2017). The role of emotional intelligence of the internally displaced subjects in the successful life crisis overcoming. Scientific Bulletin of Kherson State University. Series Psychological Sciences, 1(1), 49-57. <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/download/177/165/> (in Ukrainian).
5. Dubchak, G. M. (2017). Psychological foundations of professional stress resistance of future specialists: monograph, Kyiv, Talkom. (in Ukrainian).
6. Zhuravliova, N. Yu. (2018). Peculiarities of secondary traumatic stress of wives of war veterans: guidelines for psychological help. Actual Problems of Psychology. Collection of Scientific Papers of G. S. Kostiuk Institute of Psychology NAPS Ukraine, 3(14), 124-153. <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v3/i14/8.pdf> (in Ukrainian).
7. Kas'yanova, S. B. (2018). Emotional intelligence and personal resources for overcoming difficult life situations. *Post-traumatic stress: adults, children and families in war situations*, 1, 357-372. (in Ukrainian).
8. Kohut, O. O. (2021). Psychology of personality stress resistance: author's abstract. dissertation ... doctor of psychology: [special] 19.00.07 «Pedagogical and age psychology; 053 Psychology», Pereyaslav. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/30359> (in Ukrainian).
9. Mikhailova, O. I. (2022). Stress. Formation of personality stress resistance: correctional and developmental program, Nizhyn, NDU named after M. Gogol. http://lib.ndu.edu.ua/dspace/bitstream/123456789/2778/1/%D0%BC%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82_%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%20%281%29.pdf (in Ukrainian).
10. Smolska, L. M. (2022). Stress resistance and resiliency: their forming by creative model in modern conditions. *Scientific Bulletin of Uzhhorod National University. Series: Psychology*, (4), 113-117. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.22> (in Ukrainian).
11. Teptiuk, Y. V. (2018). Psychological conditions of development of stress tolerance of the personality in adulthood. *Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Military-*

- Special Sciences*, (1(38), 44–47. <https://doi.org/10.17721/1728-2217.2018.38.44-47> (in Ukrainian).
12. Kharko, O. S. (2022). Practical recommendations for observing psychological conditions formation of stress resistance of university students in the educational process. Scientific notes of the National University «Ostroh Academy». Series «Psychology», (14), 46–56. DOI: 10.25264/2415-7384-2022-14-46-56. <https://journals.oa.edu.ua/Psychology/article/view/3415> (in Ukrainian).
 13. Shpak, M. M. (2022). Stress resistance of the individual in the discourse of modern psychological research. *Habitus*, (39), 199–203. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.36> <http://habitus.od.ua/journals/2022/39-2022/36.pdf> (in Ukrainian).
 14. Chen, S. A. (2023). A study on psychological stress assessment of higher educational institution's students based on computer data mining technology. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1054907>
 15. Reem, E. B., Colucci, E. (2018). Post-traumatic stress disorders, depression and anxiety in unaccompanied refugee minors exposed to war-related trauma: a systematic review. *International Journal of Culture and Mental Health*, 11(2), 194–207. <https://doi.org/10.1080/17542863.2017.1355929>
 16. Zhylin, M., Malysh, V., Mendelo, V., Potapiuk, L., Halahan, V. (2024). The impact of emotional intelligence on coping strategies for psychological trauma. *Environment and Social Psychology*, 9(7), 1-12. <http://dx.doi.org/10.59429/esp.v9i7.6145> (in Ukrainian).

The article was received by the editors 25.04.2025

The article is recommended for printing 26.05.2025