

ПАЛЬКО Т.В.

ПРОФЕСІЙНИЙ СТРЕС: ПРИЧИНИ ТА НАСЛІДКИ

У статті здійснено теоретичний аналіз ключового поняття «професійний стрес» та дотичних – «стрес», «стресостійкість», «стійкість до стресу», які розкривають змістові характеристики та розширюють межі його розуміння в професійній діяльності педагога. Вказано на причини, які викликають професійний стрес в умовах освітніх реформ, соціальної нестабільності та екстремальних ситуацій, викликаних глобалізованими змінами.

Ключові слова: стрес, стійкість; професійний стрес; стресостійкість педагога; стресогенні чинники.

Постановка проблеми. Тенденції сучасного ритму життя людини часто призводять до збільшення негативних емоцій, які, накопичуючись, формують певні тривалі стресові стани. У цьому сенсі, педагог не є виключенням, оскільки його професійна діяльність постійно перебуває в стресових ситуаціях, тому потребує розвитку стресостійкості задля подолання негативних наслідків [11].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Будучи одним з видів психологічної стійкості, стресостійкість лежить в основі формування і збереження психічного і фізичного здоров'я людини, одним з детермінуючих чинників, що обумовлюють розвиток психологічної готовності до самої професійної діяльності та збільшення її ефективності (А. Баранова, Е. Бондаревской, В. Кан-Каліка, В. Крутецкого й ін..). Однак стресостійкість педагога і її вплив на ефективність їх спільної діяльності до недавнього часу не була як предмет окремого наукового дослідження. У свою чергу, недостатність вивчення даної проблеми в психологічній науці не дозволяє згенерувати строго наукову основу, відповідну сучасним вимогам, що сприяє змоделювати цілісний процес розвитку та оптимізувати досліджувану кінцівку в інтересах підвищення ефективності професійної діяльності, від якої залежить успіх освітньої взаємодії.

Мета статті – розкрити сутність поняття «професійний стрес» та вказати на можливі причини та наслідки, що його викликає

Виклад основного матеріалу і результатів досліджень. У сучасному світі професійна діяльність багатьох людей протікає в екстремальних умовах. Ефективність такої діяльності визначається не тільки професійними знаннями, вміннями і навичками, а й професійно важливими властивостями, до яких вчені залічують стресостійкість.

У психології і психофізіології стресостійкість досліджується як властивість особистості, що сприяє високій продуктивності діяльності в екстремальному просторі (В.Бодров). Найчастіше її вивчення будується на виявленні і диференціації умов (зовнішніх і внутрішніх), різнорівневих фізіологічних, психофізіологічних і власне психологічних факторів, що викликаються природними або екстремальними (стресовими) умовами, які задають високу або низьку ступінь прояву стресостійкості. В результаті виявляються фізіологічні, інтелектуальні, емоційні, вольові та інші характеристики людини, що сприяють стресостійкості. В науковій літературі роль фізіологічних і психологічних передумов становлення стійкості до стресу представлена чималою кількістю праць, у яких вказано на ризик, які постійно присутні в будь якій діяльності, у тому числі і вчителя, від яких залежить стан самопочуття, працездатність, якість професійної діяльності. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, коефіцієнт стресогенності педагогічної діяльності

складає 6,2 бали (при максимальному коефіцієнті 10 балів). У списку Американського інституту дослідження стресу перші три місця займають вчителі старших класів, поліцейські, шахтарі [19]. Тому, стрес може викликати не будь-який вплив середовища, а лише екстремальний, зумовлений фізіологічними, поведінковими, когнітивними, особистісними, емоційними і клінічними проявами, а саме:

фізіологічні: задуха, почервоніння або збліднення шкіри, збільшення адреналіну в крові, потіння, підвищення частоти серцевих скорочень, прискорений пульс, зростання артеріального тиску та відображення їх у свідомості людини, що призводять до прояви комплексних фізіологічних порушень (зниження імунітету, підвищеного рівня втоми, зміни маси тіла до збільшення або зменшення)[19];

поведінкові: порушення психомоторики (зміна ритму дихання, надлишкова напруга м'язів, порушення сну, режиму); стилю життя (емпатія до своєї зовнішності, друзів, оточення; поява залежності від надмірного куріння тощо); професійні порушення (зниження ефективності діяльності, через: підвищену втомлюваність, інтерес,); порушення соціально-рольових функцій (зростання конфліктності та агресивності);

когнітивні: зумовлені порушеннями пізнавальної сфери, зокрема: уваги (складнощі у концентрації уваги та звуження її поля, підвищенні здатності відволікатися від основних завдань); мислення (порушення логіки мислення, труднощі у прийнятті рішень, зниження творчої активності); пам'яті (труднощі у відтворенні інформації, погіршення показників оперативної пам'яті);

особистісні: придушення волі, зниження самоконтролю, пасивність і стереотипність поведінки, нездатність до творчих рішень, підвищена сугестивність, тривожність, невмотивоване занепокоєння;

емоційні: порушення загального емоційного фону, який набуває негативного, песимістичного забарвлення; навіювання, страхів, пригнічення волі, безнадійності, почуття неспокою, підвищенні збудливості, роздратованості, гніву, агресії та ворожості. За умови тривалої дії стресу, підтверджує Дж. Грінберг, зростає рівень тривожності (гнів, агресія, дратівливість), зневіра у власні сили, зниження самооцінки, що може призвести до депресії [5]. Вчений припускає, що подолання ситуацій, які викликають стрес повинно розглядатися не як негативний досвід, а як програма психологічного розвитку;

клінічні: підвищена нервозність, наявність істеричних реакцій, непритомність, афекти, головні болі, безсоння [10].

Поділяючи частково позицію вчених, К. Карташова припускає, що людина помічає й реагує лише на більш інтенсивні ознаки, що спонукають її розглядати й інтерпретувати події з набором тих емоцій, які засвідчують підвищену емоційність, відчуття того, що життя наповнене стресами [8]. Існують й інші причини стресу, такі як:

- життєві цінності і переконання;
- травма, викликана подіями в минулому;
- зовнішність;
- стурбованість своєю вагою;
- неуважний сусід;
- погана погода;
- неритмічний рух транспорту;
- загублені ключі;
- випадання зубної пломби тощо.

Для педагога небезпечним є надмірний стрес, що характеризується інтенсивністю та тривалістю. Тому, незначні стреси є неминучими, і нешкідливими. Їх

доцільно розглядати як неспецифічні реакції організму на відповідь на несподівану та напружену ситуацію. За П.Анохіним, це фізіологічна реакція, що мобілізує резерви організму і готує його до стійкості в ситуації стресу.

Стресостійкість – це визначена сукупність особистих якостей, що дозволяють переносити стресові ситуації без неприємних наслідків для особистої діяльності індивіда і оточення. Він дає можливість уникнути стресу, шляхом перегляду ставлення до ситуації. Будь-яка людина, незалежно від статусу і рангу, відчуває при цьому негативні емоції. Відмінність лише у причинах, що їх викликають. На жаль, позбутися від злості, обурення, образу, розчарування, уникнути стресових ситуацій – не в наших силах. А ось змінити ставлення до негативних реакцій, що виникли, можливо.

У науковій літературі існує поняття «професійний стрес». За М. Літтом і Д. Теком, стрес педагога – це «досвід неприємних емоцій та фізичного болю, який виникає в разі загрози хорошему самопочуттю вчителя, або коли перевищені його можливості справитися із нагальними проблемами» [22].

Професійний стрес педагога – прояв фізіологічних і психологічних реакцій на складну професійну ситуацію, навіть у провідних закладах освіти він обумовлений не тільки структурно-організаційними особливостями, але й характером роботи, особистісними відносинами учасників освітнього процесу, їхньою взаємодією [13].

Тенденції визначення професійного стресу в наукових дослідженнях відповідають логіці змін і поглядів на стрес. Перші концепції професійного стресу були орієнтовані на вивчення стресових реакцій і обґрунтовували теорію стресу, запропоновану Г. Сельє. Так, Д. Мешанік визначав стрес у поняттях реакцій особистості в ситуаціях, пов'язаних із педагогічною діяльністю; Х. Вольф допускав, що будь-які стимули, які сприймаються працівником як стресові, повинні викликати негативні фізіологічні та психологічні реакції. А.Коган і Л.Леві розглядали як неспецифічну реакцію, що визначається генетичними факторами і минулим досвідом.

На наявність стресорів у педагогічній діяльності наголошують А.Баранов, Г. Заремба, Л. Мітіна, С. Субботін й ін. [2; 7; 14; 17]. Так, А. Баранов стверджує про те, що здатність до стресостійкості впливає на рівень професійної майстерності педагога. Беручи до уваги тезу вченого, С.Субботін стверджує, що рівень стресостійкості педагога та здатність бути стійким під час навчальної взаємодії позначається на особливостях учнів. На цю особливість вказують Д.Грей, Ю.Коломійцев, Г.Магомедова, Н.Наєнко й ін. і визначають успішність або неуспішність функціонування педагога в стресових ситуаціях у зв'язку з його особистісними особливостями: рівнем тривожності, невротизмом, мотивацією досягнення успіху або уникнення невдач, зміни психічних процесів: сприйняття і уваги, пам'яті, мовної діяльності під впливом стресу, вольових процесів в умовах стресу, мислення, емоційних реакцій.

Наведене вище дає можливість розглядати стресостійкість педагога як суб'єкта діяльності в двох аспектах:

а) як загальну стресостійкість;

б) як професійну стресостійкість, що виявляється в особливостях реалізації процесуального і функціонального підходів педагогічної діяльності.

З точки зору функціонального підходу стресостійкість у педагогічній діяльності проявляється в механізмах здійснення таких її компонентів, як проектувальний, гностичний, конструктивний, організаторський, комунікативний, аналітико-результативний. З позиції процесуального підходу стресостійкість педагога впливає на ефективність проходження етапів цілепокладання, прогнозування, інформаційного етапу, прийняття рішень, організації і виконання, спілкування і комунікації, контролю і корекції. Розглядаючи педагогічну діяльність учителя як навчан-

ня впродовж життя, відповідно стресостійкість також доцільно розглядати в цьому ключі, що дасть можливість упередити негативні його наслідки.

Основними засобами з формування стресостійкості педагогів можна обрати тренінги, оскільки їх застосування сприяє підвищенню стійкості, формує механізм планування, аналізу, моделювання і рефлексії, які в подальшому можуть бути перенесені в освітній процес (освітнє середовище).

У цьому сенсі представляє інтерес модель професійного стресу М.Дж. Сміта, яка передбачає врахування професійної ситуації, організаційних, особистісних характеристик суб'єкта діяльності, які можуть виступати в ролі психологічних ресурсів задля опанування себе.

За Л. Наугольник, професійний стрес – це багатовимірний феномен, що виражається у психічних і фізичних реакціях на напружені ситуації в трудовій діяльності людини. Основними його чинниками є:

- перевантаження виробничими функціями,
- відсутність або недостатня окресленість повноважень та посадових обов'язків;
- напруження у стосунках із колегами, курівництвом;
- транспортні та побутові проблеми;
- недостатнє планування та розподіл робочого часу з боку роботодавця; од-
номанітна діяльність;
- фінансова вмотивованість, відсутність кар'єрних перспектив.
- невідповідність між бажаним і очікуваним результатом;
- професійними вимогами та рольовими характеристиками;
- індивідуальними можливостями та вимогами від учасників взаємодії;
- організації робочого місця.

Професійний стрес має вияв також через:

- неухважність, додаткову завантаженість,
- хронічну нестачу часу,
- низьку продуктивності професійної діяльності [15].

Наведене вище є підставною для висновку про те, що професія педагога насичена багатьма стресорами, серед яких: фрустрованість, підвищена тривожність, дратівливість, виснаженість, що призводять до виникнення синдрому «професійного вигорання» – виснаження моральних і фізичних сил, що позначається як на ефективності професійної діяльності, психологічному самопочутті, так і на стосунках з іншими у часниками взаємодії [3].

Проблеми, що мають місце в закладах освіти (невідповідність рівня оплати праці вчителя, недостатня технічна забезпеченість цифровими засобами, психологічна неготовність до інновацій), втрата пріоритетності та престижності педагогічної професії, призводить до психоемоційного напруження та професійного вигорання, фізичного та психічного здоров'я.

М. Генсон зазначав: «умови, які сприяють появі стресових ситуацій, присутні в більшості шкільних систем, якщо точніше, то це трапляється набагато частіше, ніж в інших установах. Праця вчителя – це тривале перебування на роботі, переповнений простір, засмучені батьки, обмежені ресурси, можливості для фізичного примусу і це щодня» [4].

А. Маркова [12] стверджує, що для роботи вчителя характерні інформаційний стрес, що виникає внаслідок інформаційних перевантажень, коли людина не справляється із завданням, не встигає приймати правильні рішення у швидкому темпі з високою мірою відповідальності за їх наслідки; та емоційний стрес, коли під впливом небезпеки, образ виникають емоційні зрушення, зміни в мотивації, характері діяльності, порушення рухової та мовної поведінки.

Особливого напруження, підсилення стресогенних факторів викликає абсолютно нова діяльність під час карантину – пандемії. Перед педагогами постало непросте завдання – організація освітнього процесу дистанційно. Зауважимо, що особливого емоційного стресу зазнали вчителі та учні, які проживають у сільській місцевості, через: відсутність якісного Інтернет-зв'язку; сучасного комп'ютерного обладнання і вештлі-решт без навиків роботи на платформах Google Meet, Facebook, Zoom і т.і. у відеохостінгу YouTube; спілкування через «лайки», «дизлайки», «класи», «емоджі», «стікери», «голосові повідомлення», «відеозв'язок» тощо. Зауважимо, що не всі педагоги до цього були готові, хоча діджиталізація стає головним трендом сучасності та радикальним чином перетворює сутнісні характеристики процесів усіх сфер суспільного життя.

Сучасному вчителеві неможливо залишатися осторонь цифрових технологій, які стали невід'ємною частиною його професійного та повсякденного буття, і створює ресурс для навчання впродовж життя (самовдосконалення, самонавчання за ддя уникнення стресових ситуацій та досягнення успіху).

У процесі реалізації цих завдань розвиваються професійні здібності, нарощується творчий потенціал, з'являються можливості до постановки і розв'язання нових завдань, успіх яких залежить від розвитку стресостійкості.

Особливу роль у розвитку стресостійкості відіграють навички релаксації (розслаблення, що супроводжується зняттям психічної напруги). Формуючи навички релаксації, вчитель може стати на позицію спостерігача по відношенню до своєї системи ціннісних орієнтацій, осмислити свій досвід, прийняти власне рішення, досягти результатів і зробити власну оцінку досягнутого. Важливу роль у розвитку стресостійкості педагога займає саморегуляція – доцільне, відносно відповідне мінливим умовам встановлення рівноваги між середовищем і організмом[13].

Висновки. Професійний стрес створює бар'єри у професійній діяльності педагога, блокує його комунікативну активність, впливає на фізичне і психічне здоров'я. Тому існує оптимальний рівень професійного стресу, який необхідний для нормальної діяльності задля підвищення рівня його стресостійкості.

Перспективи подальших досліджень. Перспективою подальших наукових розвідок у даному напрямі є розроблення програми психологічного супроводу з розвитку у педагогів стійкості до подолання стресових ситуацій як професійного так і побутового характеру.

Список використаних джерел

1. Абабков В.А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / Перре М. – СПб.: Речь, 2004. – 166 с.
2. Баранов А.А. Стрессоустойчивость в структуре личности и деятельности учителей высокого и низкого профессионального мастерства. Дис. канд. ... психол. наук. СПб, 1996.
3. Бутиріна М., Новолаєв А. Шляхи попередження «професійного вигорання» педагогів // М. Бутиріна, А. Новолаєв – Актуальні питання гуманітарних наук. – Випуск 15 – 2016 – Режим доступу: <http://dspu.edu.ua/hsci/wp-content/uploads/2017/11/015-33.pdf>
4. Генсон М. Е. Керування освітою та організаційна поведінка / М. Е. Генсон ; [пер. з англ.]. – Львів : Літопис, 2002. – 384 с.
5. Гринберг Дж. Управление стрессом. – СПб.: Питер, 2004, с. 53 – 57.
6. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения. М. 1986.
7. Заремба Г.Ф. Фрустрация в профессиональной деятельности учителя начальной школы и условия ее преодоления. Автореф. дис. канд. психол. наук. М., 1982.
8. Карташова К.С. Психология стрессу: навчально-метод. допомога. - Красноярськ: Сиб. Фед. Ун-т, 2012.
9. Кузьмина Н.В. Очерки психологии труда учителя. Л.: ЛГУ, 1967.

10. Лебідь Н. Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти : навчальний посібник / Н. Лебідь. – К.: ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. – 36 с.
11. 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. – К.: Міленіум, 2004. – 264 с.
12. Маркова А. К. Психология труда учителя. М., 1993.
13. Марусинець М.М, Шевченко Р.М. Методи формування стресостійкості жінки-управлінця. /Психологічний часопис. Інститут психології імені Г. Костюка НА-ПН України, К.: № 10 (20). 2018. С. 143- 157. (ISSN 2414-9360 (Online) (ISSN: 2414-004X (Print) (IndexCopernicus, GoogleScholar, ERIHPLUS
14. Митина Л.М. Учитель как личность и профессионал.// Психологические проблемы. М., 1994. 23. Образование: гибкие технологии / Под ред. Г.А.Аминова. Уфа, 1997.
15. Наугольник Л. Б. Психология стрессу: підручник /Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.
16. Селье Г. Стресс без дистресса / Селье Г. [пер. с англ.]. – М. : Прогресс, 1979. – 124 с.
17. Субботин С.В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристика метаиндивидуальности учителя. Дис. канд. психол. наук. Пермь, 1992.
18. Фрейд А. Психология «я» и защитные механизмы. М.,1993.
19. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – С Пб.: Питер, 2006. – 256 с.
20. Якунин В.А. Обучение как процесс управления. Л., 1988.
21. Lazarus R.S. Coping theory and research: Past, present, and future // Psychosomatic Medicine. – 1993. – V.55. – P.234-247.
22. Litt Mark and Turk Dennis Sources of stress and dissatisfy action in experienced high school teachers // Journal of educational research. – 1985. – V. 78. – p. 178-185.
23. Fischinger P. 2010. “Mobbing”: The German law of bullying”. In: Comparative Labour Law and Policy Journal, Vol. 32, No. 1

Spysok vykorystanykh dzherel

1. Ababkov V.A. Adaptacyja k stressu. Osnovy teoryy, dyagnostyky, terapiy / Perre M. – S Pb.: Rech', 2004. – 166 s.
2. Baranov A.A. Stressoustojchyvost' v strukture lychnosty y dejatel'nosty uchytelej vysokogo y nyzkogo professyonal'nogo masterstva. Dys. kand. ... psyhol. nauk. SPb, 1996.
3. Butyrina M., Novolajev A. Shljahy poperedzhennja «profesijnogo vygorannja» pedagogiv // M. Butyrina, A. Novolajev – Aktual'ni pytannja gumanitarnyh nauk. – Vypusk 15 – 2016 – Rezhym dostupu: <http://dspu.edu.ua/hsci/wp-content/uploads/2017/11/015-33.pdf>
4. Genson M. E. Keruvannja osvitoju ta organizacijna povedinka / M. E. Genson ; [per. z angl.]. – L'viv : Litopys, 2002. – 384 s.
5. Grynberg Dzh. Upravlenye stressom. – SPb.: Pyter, 2004, s. 53 – 57.
6. Davыдов V.V. Problemy razvyvajushhego obuchenyja. M. 1986.
7. Zarembo G.F. Frustracyja v professyonal'noj dejatel'nosty uchytelja nachal'noj shkoly y uslovja ee preodolenyja. Avtoref. dys. kand. psyhol. nauk. M., 1982.
8. Kartashova K.S. Psihologija stresu: navchal'no-metod. dopomoga. - Krasnojars'k: Syb. Fed. Un-t, 2012.
9. Kuz'myna N.V. Oчерky psyhologyy truda uchytelja. L.: LGU, 1967.
10. Lebid' N. Stresostijkist' jak osobystisna vlastyvist' kerivnykiv-lideriv zakladiv seredn'oi' osvity : navchal'nyj posibnyk / N. Lebid'. – K.: DP «NVC «Priorytety», 2016. – 36 s.
11. Maksymenko S. D. Syndrom «profesijnogo vygorannja» ta profesijna kar'jera pracivnykiv osvitnih organizacij: genderni aspekty: navch. posib. [dlja stud. vyshh.

- navch. zakl. ta sluhachiv in-tiv pisljadyplom. osvity] / za nauk. red. S. D. Maksymenka, L. M. Karamushky, T. V. Zajchykovoï'. – K.: Milenium, 2004. – 264 s.
12. Markova A. K. Psychologyja truda uchytelja. M., 1993.
 13. Marusynec' M.M, Shevchenko R.M. Metody formuvannja stresostijkosti zhinky-upravlinca. /Psychologichnyj chasopys. Instytut psykologii' imeni G. Kostjuka NAPN Ukraïny, K.: № 10 (20). 2018. S. 143- 157. (ISSN 2414-9360 (Online) (ISSN: 2414-004X (Print) (IndexCopernicus, GoogleScholar, ERIHPLUS
 14. Mytyna L.M. Uchytel' kak lychnost' y professyonal.// Psyhologicheskiye problemy. M., 1994. 23. Obrazovanye: gybkye tehnologyy / Pod red. G.A.Amyneva. Ufa, 1997.
 15. Naugol'nyk L. B. Psyhologija stresu: pidruchnyk /L. B. Naugol'nyk. – L'viv: L'vivs'kyj derzhavnyj universytet vnutrishnih sprav, 2015. – 324 s.
 16. Sel'e G. Stress bez dystressa / Sel'e G. [per. s angl.]. – M. : Progress, 1979. – 124 s.
 17. Subbotyn C.B. Ustojchyvost' k psyhycheskomu stressu kak harakterystyka metayndyvydual'nosty uchytelja. Dys. kand. psyhol. nauk. Perm', 1992.
 18. Frejd A. Psyhologyja «ja» y zashhytnye mehanyzmy. M.,1993.
 19. Shherbatyh Ju.V. Psyhologyja stressa y metody korrekcyu. – S Pb.: Pyter, 2006. – 256 s.
 20. Jakunyn V.A. Obuchenye kak process upravlenyja. L., 1988.
 21. Lazarus R.S. Coping theory and research: Past, present, and future // Psychosomatic Medicine. – 1993. – V.55. – P.234-247.
 22. Litt Mark and Turk Dennis Sources of stress and dissatisfy action in experienced high school teachers // Journal of educational research. – 1985. – V. 78. – p. 178-185.
 23. Fischinger P. 2010. “Mobbing’: The German law of bullying”. In: Comparative Labour Law and Policy Journal, Vol. 32, No. 1

T.V. Palko

OCCUPATIONAL STRESS: CAUSES AND CONSEQUENCES

The article provides a theoretical analysis of the key concept of "professional stress" and tangents – "stress", "stress resistance", "stress resistance", which reveal the content characteristics and expand the boundaries of its understanding in the professional activities of teachers. The reasons that cause professional stress in the conditions of educational reforms, social instability and extreme situations caused by globalized changes are pointed out.

Keywords: *stability; occupational stress; stress resistance of the teacher; stressors.*

Т.В.Палько

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС: ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ

В статье осуществлен теоретический анализ ключевого понятия «профессиональный стресс» и касательных – «стресс», «стрессоустойчивость», «стрессоустойчивость», которые раскрывают содержательные характеристики и расширяют границы его понимания в профессиональной деятельности педагога. Указано на причины, которые вызывают профессиональный стресс в условиях образовательных реформ, социальной нестабильности и экстремальных ситуаций, вызванных глобализированными изменениями.

Ключевые слова: *стресс; устойчивость; профессиональный стресс; стрессоустойчивость педагога; стрессогенные факторы.*