

МІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Київський національний лінгвістичний університет  
Кафедра психології і туризму

КУРСОВА РОБОТА з  
психології

на тему: «Психофізіологічні та соціальні фактори стійкості до стресу  
у педагогічних працівників»

Студентки 2 курсу групи Сл(укр) 03-21  
Педагогічного факультету романо-  
германської та української філології  
Спеціальності 014 Середня освіта  
Слухай Дар'ї Юріївни

Науковий керівник: викладач кафедри  
психології і туризму Пліш Г.Й.

Національна шкала: \_\_\_\_\_

Кількість балів: \_\_\_\_\_ Оцінка ЄКТС: \_\_\_\_

Члени комісії:

\_\_\_\_\_

(прізвище та ініціали)

\_\_\_\_\_

(підпис)

\_\_\_\_\_

(прізвище та ініціали)

\_\_\_\_\_

(підпис)

\_\_\_\_\_

(прізвище та ініціали)

\_\_\_\_\_

(підпис)

КИЇВ – 2023

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ .....	6
1.1. Стресостійкість особистості як властивість .....	6
1.2. Стресостійкість як складова соціальної адаптації .....	12
1.3. Психологічні особливості стресостійкості у педагогічних працівників .....	19
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПЕДАГОГІВ .....	25
2.1. Опис емпіричного дослідження та досліджуваної групи .....	25
2.2. Результати експериментального дослідження та їх інтерпретація ...	28
ВИСНОВКИ .....	33
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ .....	35

## ВСТУП

Актуальність теми. У світі неухильно зростає кількість психотравмуючих, фрустрируючих і стресогенних чинників, негативно які впливають людини, його професійне благополуччя і здоров'я. Одним з таких факторів можна вважати великий набір вимог, який на сучасному розвитку суспільство пред'являє до професіонала. Іншим фактором виступають різко зрослі процеси інтенсифікації праці, що передбачають високий рівень відповідності вимогам і стабільності при здійсненні професійної діяльності. Педагогічна професія відноситься до категорії професій, особливо вразливих перед стресом, так як педагогу доводиться вирішувати різноманітні професійні завдання в умовах нестачі часу та інформації, постійного відкритого контакту з людьми, що передбачає значні емоційні та енергетичні витрати. Професійна діяльність сучасного педагога потребує постійної та максимальної мобілізації його власних ресурсів.

У разі сучасних соціокультурних реалій, модернізаційних процесів, які у системі вітчизняної освіти, інтенсифікується діяльність педагогічних працівників, підвищуються психофізіологічні навантаження, зумовлені високим темпом і різнобічністю педагогічної діяльності.

У зв'язку з цим траєкторія професійної діяльності педагога характеризується великим обсягом інформаційних потоків та соціальних контактів, може супроводжуватися наявністю різних стрес-індукованих розладів, що веде до порушення емоційної, фізіологічної, інтелектуальної стабільності та зниження якості педагогічної діяльності. Тому є досить важливою проблема розвитку стресостійкості педагогічних працівників, формування в них готовності до подолання стресогенних факторів зовнішнього соціального та внутрішнього освітнього середовищ, побудови індивідуальних стратегій регуляції стресу.

Актуальність проблеми стресу призвела до необхідності вивчення стресостійкості як потенціалу людини протидіяти впливу стрес-факторів та профілактики появи патологічних психічних станів. Відзначимо, що стресостійкість особистості – визначається сукупністю особистісних якостей, які дають право особистості витримувати великі інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження без шкоди для особистої діяльності, соціального середовища та власного здоров'я.

Мета роботи полягає у розкритті особливостей стресостійкості у педагогічних працівників.

Відповідно до мети дослідження були поставлені такі завдання:

1) Узагальнити теоретико-методологічні засади вивчення стресостійкості особистості;

Виокремити особливості стресостійкості особистості у педагогічних працівників;

2) Підібрати методичний інструментарій для діагностичної частини дослідження.

3) Виконати логіко-сміслову інтерпретацію результатів дослідження з подальшою побудовою висновків та рекомендацій.

Провести емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення особливостей стресостійкості у педагогічних працівників;

4) Зробити аналіз та інтерпретацію отриманих результатів експериментального дослідження.

Гіпотеза дослідження:

1. Існують специфічні особливості прояву стресу та стресостійкості, характерні для професійної педагогічної діяльності.

2. Стресостійкість педагога можна підвищити за рахунок системних змін у його особистості та діяльності на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях.

3. Психологічними ресурсами підвищення стресостійкості є ресурси адаптації, захисту та подолання. На основі цих ресурсів може бути створена технологія підвищення стресостійкості педагога.

Об'єкт дослідження: стресостійкість у педагогічних працівників.

Предметом дослідження особливості стресостійкості у педагогічних працівників.

Методи дослідження. Відповідно до мети і для вирішення поставлених завдань дослідження були використані такі методи:

- 1) теоретичний аналіз наукової літератури на тему дослідження;
- 2) констатуючий та формуючий експерименти;
- 3) психодіагностичні методики, включаючи:
  - ✓ Анкета "Прогноз" (Стресостійкість), за авторства Ю. А. Баранова.
  - ✓ Методика «Особистісна агресивність і конфліктність», авторів Є. П. Ільїна та П. А. Ковальова.
  - ✓ Методика діагностики показників і форм агресії А. Басса та А. Дарки (адаптація А.К. Осницького).
  - ✓ Опитувальник, що визначає схильність до розвитку стресу (за т. А. Немчину та Тейлору).

## РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

### 1.1. Стресостійкість особистості як властивість

Сучасне життя рясніє стресами. Динамічний темп життя диктує свої умови, адже стреси можуть чекати на нас всюди і на роботі, і в сім'ї. У зв'язку з цим терміни стрес і стійкість до стресів вживаються дуже широко, часто та довільно. Розглянемо визначення цих понять. Дослівний переклад терміну "стрес" (від stress англ.) — тиск, натиск, напруга.

Переважно до виникнення концепції стресу, цей термін використовувався виключно для опису фізичного впливу стресогенних чинників. У медицину, біологію та психологію він був введений Гансом Сельє в 1936. Г. Сельє показав незалежність процесу пристосування організму людини від характеру дії чи екстремальності. Вагомим результатом досліджень Г.Сельє, було виявлення того факту, що стресогенні чинники, які впливають можуть бути різними, але незалежно від своїх особливостей вони викликають в організмі людини однотипні зміни, що зумовлюючи тим самим адаптацію.

Г. Сельє, сформульована теорія стресу отримала назву "загальний адаптаційний синдром" (GAS). Вона трактує природні взаємозв'язки між фізіологією та психологією людського організму, оперуючи поняттями конфлікту, фрустрації, психічної напруги, тривожності, загрози власному "я". Автором виділено три стадії тривалості впливу стресу, пов'язані з роботою ендокринної (гормональної) системи організму: тривоги, опору, виснаження.

Перші дві пов'язані з мобілізацією ресурсів організму, необхідних істотних змін діяльності та поведінки в умовах, що змінилися, на боротьбу з хворобою. Вони мають продуктивний характер. Остання стадія –

виснаження – настає при тривалому інтенсивному впливі стресора і характеризується недостатністю адаптаційних ресурсів людського організму компенсації наслідків впливу стресових чинників – морфологічних, і функціональних змін, порушення регуляції адаптаційних механізмів організму. Ця стадія має руйнівний характер, запускаючи механізм "замкнутого кола", що стрімко посилює і без того непросто становище людини.

У ході розвитку вчення про стрес з'явилися нові концепції (Л. Китаєв-Смик (1983), Р. Лазарус (1970), Т. Кокс і К. Маккей (1995), що характеризують його із зовнішнього боку (стимул – реакція). Найважливішою з подібних концепцій є GAS теорія Р. Лазаруса (1970). Він показав, що психологічний стрес – це процес суб'єктивної оцінки пов'язаний з визначенням різних ракурсів ситуації, оцінкою їх індивідуальної значущості та оцінкою власного досвіду людини – способів та стереотипів для подолання перешкод, що виникають, коли людина не знаходить стереотипів, що дозволяють вирішити складне і несподіване завдання.

Поняття стресу дуже швидко вийшло за межі вузько біологічного трактування і стало широко використовуватися як у науці, так і в життєвій практиці. Саме за допомогою слова «стрес» люди пояснюють свої помилки або неадекватні вчинки при виникненні труднощів, гострі емоційні реакції, а також відчуття повного виснаження, втоми і навіть хвороби, що виникають згодом. Дивно, але такий короткий термін відображає три основні аспекти, на яких зосереджено увагу сучасних досліджень стресу Л. Китаєв-Смика та Р. Лазарусова:

- 1) Стрес як ситуація або властиві їй фактори, що потребують додаткової мобілізації та змін у поведінці людини;
- 2) Стрес як стан, що включає цілу палітру специфічних фізіологічних та психологічних проявів;

3) Стрес як відтерміновані негативні наслідки гострих переживань, що порушують дієздатність та здоров'я людини.

Отож, проаналізувавши концепції та підходи до трактування стресу, вважаємо, що найбільш повно це явище відображає наступне трактування: стрес – це реакція організму на зовнішні чинники.

Для опису негативних наслідків стресу ми використовуватимемо термін «дистрес». У свою чергу зовнішні чинники, що викликають стрес ми називатимемо «стресори». Розрізняють фізіологічні та психологічні стресори. Фізіологічні стресори безпосередньо впливають на тканини тіла.

До них відносяться больові впливи, холод, висока температура, надмірне фізичне навантаження та ін. Психологічні стресори – це стимули, які сигналізують про біологічну чи соціальну значущість подій, це сигнали загрози, небезпеки, переживання, образи, необхідність вирішення складного завдання. Як було зазначено вище, існують різні трактування терміну «стрес». Наведемо найпоширеніші визначення стресу.

В даний час в психології стрес розглядають як стан психічного напруження, що виникає у людини в процесі діяльності в найскладніших, важких умовах як у повсякденному житті, так і за особливих обставин. У психофізіології під стресом розуміють—неспецифічні психофізіологічні прояви адаптації організму за дії будь-яких значимих йому чинників (стресорів).

Через неоднозначність трактування поняття «стрес» багато вчених і до сьогодні віддають перевагу іншим термінам – «психічна напруженість», «операційна та емоційна напруженість», «емоційна напруга», «нервово-психічна напруга», «психоемоційна напруга». Проте загальним є одне — реакція організму на вплив певної сили, що, сутнісно, є стресом. Тому можна погодитись із вченими, які використовують ці терміни як синоніми,



зокрема Б. Овчинников, стверджує, що зазначені терміни є різновидами єдиного психофізіологічного феномена—емоційного стресу.

Таким чином, стрес це неспецифічна реакція організму на зовнішній вплив, що порушує його гомеостаз (рівновагу). При цьому, як писав Г.Сельє, «не має значення, чи приємна чи неприємна ситуація, з якою ми зіткнулися. Має значення лише інтенсивність потреби у перебудові чи адаптації».

Ще одне поняття, яке часто використовується як у побуті, так і в науковій літературі – це стійкість до стресів. В даному випадку цей термін характеризує не стан стресу, а схильність людини до стресу.

Стресостійкість — інтегративна властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети діяльності у складній емотивній обстановці.

Стресостійкість— є інтегральною якістю особистості, основою успішної соціальної взаємодії людини, яка характеризується емоційною стабільністю, низьким рівнем тривожності, високим рівнем саморегуляції, психологічною готовністю до стресу. Як показують дослідження, існує взаємозв'язок стресостійкості та ряду психологічних якостей. Наприклад, особи, які мають згідно з класифікацією Роттера внутрішній «локус» контролю за своєю діяльністю — «інтерналі» (впевнені в собі, які сподіваються тільки на себе, не потребують зовнішньої підтримки), менш схильні до дистресу в екстремальних умовах при соціальному тиску, ніж «екстернали» з зовнішнім «локусом» контролю (невпевнені в собі, які потребують заохочення, болісно реагують на осуд, покладаються на випадок, на долю).

Люди з тривожністю як рисою характеру більш схильні до емоційного стресу, ніж ті, у кого тривожність виникає тільки в

небезпечних ситуаціях. Однак такий поділ не абсолютний і залежить від умов та досвіду життя. Занижена самооцінка, невпевненість у собі знижують можливість людини контролювати своє життя і роблять її менш стійкою до стресу.

Особи типу «А», що характеризуються схильністю до недооцінки складності завдань і часу, потрібні для вирішення цих завдань, завжди поспішають і спізнюються і засмучуються, більш схильні до хворобливих стресів («стрес—коронарний тип», «Сизифів тип»), ніж люди типу «В», котрі схильні до спокійної, стабільної діяльності. Найбільш "токсичні" компоненти типу "А"—це нетерпимість, дратівливість і ворожість.

Малоефективною при прогнозуванні стресостійкості виявилася класифікація людей щодо їх соціальної екстраверсії. Досі широко поширене прогнозування стресостійкості людей за показниками їх невротизму, запропоноване А. Айзенком. Існують якості особистості, які допомагають успішно впоратися зі стресом.

І. Кобаза виявив три фактори, відсутність яких відрізняє схильних до захворювань стресу людей від несхильних: обов'язковість, контроль, витривалість.

Обов'язковість—це тенденція повністю віддаватися своїй справі, хоч би якою вона була; контроль—тенденція думати і чинити так, ніби ви можете впливати на перебіг подій; витривалість – це впевненість у тому, що у житті властиво змінюватись і що зміни – це двигун прогресу та особистісного розвитку. Основна думка полягає в тому, що потрібно сприймати зміни як виклик, а не як загрозу. Людей, яким властиві ці якості, називають рішучими, оскільки можуть протистояти стресорам.

Деякі дії, звички можуть бути джерелом додаткового стресу, наприклад, переїдання, малорухливий спосіб життя, надмірне вживання алкоголю і т.д. У цьому випадку загальна опірність до стресу у людини знижується та підвищується ймовірність виникнення дистресу. Крім

способу життя на схильність людини до стресу впливають характерні способи поволаання стресу.

Вивчення поведінки людини у стресових ситуаціях призвело до виявлення механізмів подолання, або копінг-механізмів, що визначають успішну чи неуспішну адаптацію. Копінг — поняття, яке поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які використовуються, щоб упоратися зі стресовими ситуаціями. Більш точно копінг-поведінка визначається так: це «когнітивні і поведінкові спроби, що безперервно змінюються, допомагають впоратися зі специфічними зовнішніми та/або внутрішніми вимогами, які оцінюються як надмірні або, які перевищують ресурси людини». Н. Самоукіна підкреслює, що копінг — це процес, який постійно змінюється, оскільки особистість і середовище утворюють нерозривний, динамічний взаємозв'язок і надають одне на одного взаємний вплив.

Стрес може негативно впливати і на професійну діяльність людини. Стреси можуть порушити дієдатність організації, що призводить до втрати кадрових ресурсів. Руйнівний вплив психологічного стресу відзначається навіть у прогресивних і добре структурованих організаціях, оскільки розвиток стрес-реакцій має складну багатофакторну обумовленість: від структурно-організаційних особливостей, організаційної культури, характеру роботи до особистісних особливостей співробітників, і навіть якостей їх міжособистісних взаємодій.

Як відзначає Н. Самоукіна: «Професійний стрес — це напружений стан працівника, який виникає у нього при дії емоційно-негативних та екстремальних факторів, пов'язаних із виконуваною професійною діяльністю». Фактично тут йдеться про професійний дистрес. Результатом стресової реакції є психологічні, соціальні та фізіологічні ефекти, які впливають на благополуччя (якість життя) людини, її здоров'я або стан хвороби, а також на продуктивність її діяльності. Не кожен стрес

шкідливий, у деяких випадках стрес активізує життя людини, стимулює її активність, сприяє творчому знаходженню способів подолання ситуації, дозволяє розкрити потенціал людини. Такий стрес прийнято називати еустрес.

В інших випадках стрес може негативно впливати на життя людини, спричиняти погіршення здоров'я, стати джерелом виникнення психічних та соматичних розладів, які можуть призвести навіть до загибелі організму. І тут говорять про дистрес. В останньому випадку можна виділити травматичний стрес, пов'язаний з екстремальною ситуацією, де є реальна або уявна загроза для життя людини або її близьких. У частини людей, незважаючи на екстремальність впливу, такий стрес із часом проходить, але нерідко травматичні стреси залишають після себе відчутні сліди у вигляді психічних змін, які можуть розвинути в психічний розлад. Один із таких розладів це «посттравматичний стресовий розлад», що має такі ознаки:

- повторювані переживання травматичного досвіду (у думках, сновидіннях і т.д.);
- уникнення пов'язаних із травмою подразників (відповідних думок, людей, місць тощо);
- редукція загальної спроможності переживання (скорочення соціальних контактів, виражене зниження сили емоційних реакцій);
- «провали» у спогадах про травму;
- поява таких симптомів, як порушення сну, проблеми концентрації уваги тощо.

## **1.2. Стресостійкість як складова соціальної адаптації**

У зв'язку з тим, що основна, біологічна функція стресу – адаптація, ми піддамо аналізу дослідження цього феномену, а також умов, що

сприяють її нормативному функціонуванню та умов, які призводять до дистресу, тобто до дезадаптації. Поняття «пристосування» зазвичай сприймається як синонім терміну «адаптація». Воно часто ототожнюється з поняттями «захист», «акліматизація», «стійкість», «витривалість», «компенсація» тощо.

Етимологічно термін "адаптація" означає буквально "прилагодження", "пристосування", тобто входження елемента в систему. Ю. Олександрівський [8, с.43—67], розглядаючи причини дистресу в контексті формування нервово—психічних розладів, в їх основі бачить порушення психічної адаптації індивіда. На думку автора, система психічної адаптації людини складається з певних підсистем, які забезпечують:

- 1) пошук, сприйняття та переробку інформації (основа пізнавальної діяльності);
- 2) емоційне реагування, що створює особистісне ставлення до отримуваної інформації та є найбільш інтегрованою формою активності;
- 3) соціально—психологічні контакти;
- 4) бадьорість та сон;
- 5) ендокринно—гуморальну регуляцію.

Ці підсистеми біологічно та соціально детерміновані та забезпечують еволюцію діяльності один одного доповнюючи можливості їхньої активності. У разі формування дистресу, біологічні та соціально—психологічні компоненти системи психічної адаптації взаємно компенсують можливі порушення кожної з них. Базою для психічної адаптації, на думку В. Александрова, є реактивність (здатність організму загалом «відповідати змінам життєдіяльності на вплив довкілля»), що залежить від спадковості, організму, статі, віку та впливу середовища. Показником психічної дезадаптації є нестача «ступеня свободи»

адекватного та цілеспрямованого реагування людини в умовах психотравмуючої ситуації.

Відбувається це внаслідок прориву кожного індивідуального суб'єкта адаптаційного бар'єру (бар'єру психічної адаптації), що складається з нормативно функціонуючих підсистем психічної адаптації. Бар'єр психічної адаптації є динамічним та під впливом біологічних та соціальних факторів він постійно руйнується та знову створюється. При моменті психічної напруги відбувається наближення адаптованого стану до психічного реагування до індивідуальної критичної величини. При цьому людина використовує всі резервні можливості і може здійснювати особливо складну діяльність, повністю передбачити та контролювати свої вчинки і не відчувати тривоги, страху та розгубленості, що перешкоджають адекватній поведінці.

Тривале і різке напруження функціональної активності бар'єра психічної адаптації призводить до його перенапруження. Це проявляється у підвищенні чутливості до звичайних подразників, незначної напруженості, занепокоєння, елементів загальмованості чи метушливості в поведінці, безсонні та ін. — визначається колишніми («нормальними») показниками, проте порушена цілісність послаблює можливості психічної активності, виявляється це дистресом (клінікою невротичних розладів).

В. Лебедєв вважає, кордоном, який відокремлює звичайні умови від змінених, є такі ситуації, в яких під впливом стресогенних факторів психофізіологічні та соціально—психологічні механізми, вичерпавши резервні можливості, більше не можуть забезпечувати адекватне відображення та регуляторну діяльність людини. І в цих випадках настає психічна дезадаптація, чи криза. За твердженням Ц. Короленко, чим триваліший термін життя та роботи в нетипових умовах, тим важче люди реадаптуються до звичайних умов. Ряд осіб, які пропрацювали в експедиційних умовах на Крайній Півночі 10–15 років, а потім переїхали

на постійне проживання у великі міста, повертаються на гідрометеорологічні станції, не зумівши реадаптуватися до звичайних умов життя, тут можна провести паралель із в'язнями, які часто знову порушують закон і повертаються у звичні їм умови, бо до цивільного життя вони неадаптовані.

Такі проблеми виникали у ветеранів в'єтнамської війни в Америці, афганської війни. Можна згадати і ветеранів Великої Вітчизняної війни, які часто говорили про війну: «Там ми знали, де ворог, а де друг». Те саме відбувається зараз із учасниками чеченського конфлікту. Ностальгія в американських солдатів, які були учасниками воєнних операцій, часто призводить до виражених психічних порушень – зазначає А. Голос.

Частими були випадки самогубства в колишніх радянських громадян, які емігрували до капіталістичних країн. Спираючись на накопичені суспільством знання, пізнавши об'єктивні закономірності та сутність явищ зовнішнього світу, людина може пристосовувати до них себе або їх себе. Опанування людиною ідеологічної чи суспільної психології що панує у суспільстві, у тому чи іншому класі, дозволяє їй адаптуватися до їхніх вимог. Таким чином, можна сказати, що адаптація – здатність до пристосування та виживання для забезпечення життя на всіх рівнях складності. Це основа підтримки сталості внутрішнього середовища та опору стресу. На думку Г. Сельє, є два способи виживання: боротьба та адаптація. Але найчастіше адаптація вірніше веде до успіху.

Є різні форми адаптації, наприклад байдужість до подій, що відбуваються, в якихось ситуаціях, може, це вихід зі становища, але обмежений у можливостях. Байдужість не допускає співробітництва, хоч і дозволяє різним сторонам співіснувати мирно. Співпраця як форма адаптації більш виграшна, оскільки дає можливість набути прихильників, які б надали допомогу. Н. Петровська та Н. Нестерович вивчали динаміку поведінкових проявів, що виявляються у тварин різних етапів розвитку

хронічної емоційно-стресової реакції. Аналіз експериментальних даних дозволив В. Аршавському виділити дві принципово різні стадії емоційного стресу, що послідовно розвиваються, обумовленого повторенням конфліктної ситуації: стадію захисту і стадію депресивно—подібного стану.

За своїм біологічним змістом поведінкові реакції в першій стадії захисту спрямовані на пошук виходу з конфліктної ситуації, на захист від загрози, що міститься у стереотипі експерименту. Однак залежно від індивідуальних особливостей реагування різних тварин їх поведінка у конфліктній ситуації проявляється протилежними формами, що протікають на тлі сильної емоційної напруги типу страху. Активна форма поведінки протікає і натомість є сильною емоційною напругою (страхом); вона проявляється у початковій періоді розвитку емоційного стресу приблизно в половині вивчених тварин і має характер цілеспрямованої реакції вивільнення. В окремих випадках вибухове збудження поєднується з періодами дратівливої слабкості; після серії активних моторних проявів тварина раптово застигає на 1-2 с. у найнеприродніших позах, після чого знову спостерігається моторна гіперактивність.

За даними В. Аршавського та В. Ротенберга активна пошукова поведінка суб'єкта в емоційно—стресовій ситуації підвищує резистентність до психотравмуючого впливу. Навпаки, відмова від пошуку полегшує розвиток психопатології. Під пошуковою активністю вони розуміють не лише поведінкову активність (активно—оборонну поведінку), а й активність на психологічному рівні, спрямовану на зміну ситуації або зміну ставлення до ситуації в умовах прагматичної невизначеності.

О. Оріхів, вивчаючи поведінку людей у важких життєвих ситуаціях, умовно ділить їх на дві категорії: ті, які мобілізуються та ті, які демобілізуються. Люди, які мобілізуючі (їх меншість) починають діяти у



важких життєвих ситуаціях суттєво більш енергійно, ініціативно, активно. Люди, які демобілізуються (їх більшість), навпаки, зменшують активність, їх діяльність уповільнюється.

Для розуміння власне терміну «стресостійкість» звернемося до роботи Н. Бережний, у якій представлені основні визначення даного поняття. Е. Мілерян (1974) визначає емоційну стійкість з одного боку, як несприйнятливність до емоціогенних факторів, що негативно впливає на психічний стан індивідуума, а з іншого, як здатність контролювати і стримувати виникаючі астенічні емоції, забезпечуючи тим самим успішне виконання необхідних дій. Здатність людини переносити великі фізичні та розумові навантаження, успішно вирішувати завдання в екстремальних ситуаціях.

В науковій літературі при вивченні психічної стійкості виділяють її один з підвидів—емоційну стресстійкість. Так, В. Маріщук розуміє під емоційною стійкістю здатність долати стан надмірного емоційного збудження під час виконання складної діяльності. Деякі психологи пов'язують стресостійкість із властивістю темпераменту. Так, В. Плахтійенко, Н. Блудов розуміють під емоційною стійкістю властивість темпераменту, що дозволяє надійно виконувати цільові завдання діяльності за рахунок оптимального використання резервів нервово—психічної емоційної енергії. О. Чернікова визначає емоційну стійкість як відносну стійкість оптимального рівня інтенсивності емоційних реакцій, а також стійкість якісних особливостей емоційних станів, тобто стабільну спрямованість емоційних переживань щодо їх змісту на позитивне вирішення майбутніх завдань.

П. Зільберман, Н. Бережна розглядають стресостійкість як одну із підструктур готовності людини до діяльності у напружених ситуаціях. Так, Дяченко М. вважає, що з чинників, від яких залежить рівень і успіх діяльності фахівців у напружених ситуаціях, особливе значення має

готовність до них. Вона сприяє швидкому та правильному використанню знань, досвіду, особистих якостей, збереженню самоконтролю та перебудові діяльності у разі непередбачених перешкод. До зовнішніх і внутрішніх умов, що зумовлюють готовність, дослідниця відносить: зміст поставлених завдань, їх труднощі, новизну; умови діяльності, мотивацію, оцінку ймовірності досягнення мети, самооцінку, нервово—психічний стан та, крім того, емоційну стійкість до стресової ситуації.

Найбільш повне визначення стресостійкості дає П. Зільберман, стресостійкість – «інтегративна властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети діяльності у складній емотивній ситуації».

Н. Бережна розглядає стресостійкість як якість особистості, що складається з сукупності наступних компонентів:

- а) психофізіологічного (тип, властивості нервової системи);
- б) мотиваційного, сила мотивів визначає значною мірою емоційну стійкість. Одна і та сама людина може виявити різний ступінь її залежно від того, які мотиви спонукають особу проявляти активність. Змінюючи рівень мотивації, можна збільшити (або зменшити) емоційну стійкість;
- в) емоційного досвіду особистості, накопиченого у процесі подолання негативних впливів екстремальних ситуацій;
- г) вольового, який виявляється у свідомій саморегуляції дій, приведенні їх у відповідність до вимог ситуації;
- д) професійної підготовленості, поінформованості та готовності особистості до виконання тих чи інших завдань;
- е) інтелектуального-оцінка вимог ситуації, прогноз її можливої зміни, ухвалення рішень про способи дій.

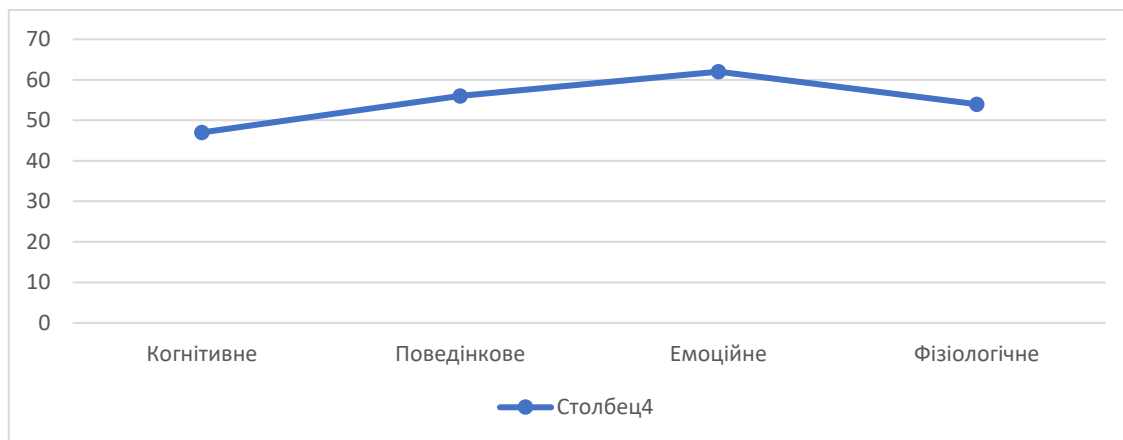
### **1.3. Психологічні особливості стресостійкості у педагогічних працівників**

Говорячи про стрес у професійній діяльності педагогічних працівників, ми орієнтуватимемося на його психологічний аспект, зважаючи на наявність у педагогічній діяльності психічної напруженості, яка може перейти у свій прикордонний стан – психологічний стрес.

У сучасних дослідженнях психологічний стрес стосовно діяльності фахівців різного профілю отримав назву «професійний стрес». На думку дослідників у цьому понятті фокусуються можливі стрес-фактори, викликані збільшенням професійних навантажень у різних галузях діяльності, які тягнуть у себе як зміни психологічних і фізіологічних станів людини, а й зниження продуктивності праці.

У загальному сенсі професійний стрес характеризується напруженістю спеціаліста у зв'язку з виконуваними трудовими функціями внаслідок впливу на нього негативних емоційних стрес-факторів. Стрес у педагогічній діяльності викликається певною освітньою, виховною, соціальною ситуацією під впливом специфічних стрес-факторів (великий обсяг інформації, що надходить, наявність комунікативних бар'єрів у процесі взаємодії учасників освітніх відносин, страх припуститися помилки у педагогічній діяльності, конкуренція у педагогічному середовищі, організаційні умови та ін), які, у свою чергу, викликають психічну чи фізіологічну напругу.

**Рисунок 1.1. Комплексна оцінка симптомів стресу у педагогічних працівників**



Маючи достатні теоретичні знання теорії стресу, причин його виникнення та впливу, педагогічні працівники зазнають серйозного дискомфорту в емоційному, когнітивному та поведінковому просторах його подолання. Зниження якості когнітивних процесів при стресі проявляється у порушенні показників уваги, підвищеної відволікання, порушенні функцій пам'яті, зменшенні розумової активності, труднощі у прийнятті рішень, зниженні творчого потенціалу.

У стресогенній ситуації у значної частини педагогів відзначається підвищена напруженість, стурбованість, особистісна та ситуативна тривожність, що об'єктивно призводить до зниження поведінкової активності та дестабілізації особистості. При цьому результати діагностики свідчать, що педагоги відчувають значні труднощі в ідентифікації продуктивних стратегій поведінки при стресі. Як правило, поведінкові реакції характеризуються підвищеною стомлюваністю, зниженням продуктивності праці, зростанням конфліктності, порушенням психомоторики та супроводжуються застосуванням механізмів психологічного захисту (дистанціювання від вирішення проблеми, довільний уникнення ситуації, уникнення соціальних контактів).

Зміни фізіологічних процесів при стресі пов'язані з порушенням функціонування окремих систем організму: підвищення артеріального

тиску, порушення частоти пульсу, напруга у м'язах, затремтіння дихання та інших. За даними самодіагностики педагогів, найчастіше несприятливі ситуації викликають біль голови ( $5,9 \pm 0,5$  бала), неприємні відчуття в ділянці серця ( $4,6 \pm 0,5$  бала (кутість та спазматичні прояви у м'язах ( $4,2 \pm 0,5$  бала))).

Вплив стрес-факторів та виникнення психофізіологічної напруги змушують педагога активізувати внутрішньоособистісні ресурси з метою зниження сили впливу негативних факторів та мінімізації стресу. Подібна активність може виявлятися у «відході» від впливу стресора, коли несприятлива ситуація витісняється зі свідомості педагога, або в актуалізації пошуку шляхів виходу зі стресової ситуації та зниження сили впливу стрес-факторів. У першому випадку виникає суб'єктна ілюзія мінімізації (або повного зняття) психічної напруги, тоді як у другому задіюється когнітивно-поведінковий канал і відбувається усвідомлений, довільний вихід зі стресової ситуації на основі залучення внутрішніх ресурсів особистості, відповідних особистісних утворень, до яких ми відносимо стрес.

Аналіз робіт вітчизняних та зарубіжних авторів щодо дефініційного тлумачення поняття стресостійкості дозволяє говорити про те, що стресостійкість представляє системну властивість особистості, що відображає її готовність до активізації інтелектуальних, мотиваційних, емоційних та поведінкових ресурсів для подолання негативного впливу стрес-факторів. У цьому очевидна двоїста природа стрессоустойчивости, що передбачає наявність особистісних якостей з одного боку, і здібності суб'єкта до реалізації у процесі виконання професійних функцій, - з іншого.

Виходячи з цього, вважаємо, що стресостійкість педагога повинна проявлятися у стійких мотиваціях педагогічної діяльності, спрямованості особистості на забезпечення психофізіологічної стабільності в складних

ситуаціях педагогічної праці, активізації психічних пізнавальних процесів з метою «фільтрації» інформаційних потоків, що надходять із зовнішнього соціального середовища, актуалізації поведінки регуляційних механізмів на основі володіння стратегіями та методами антистресового захисту

На нашу думку, тут особливої значущості набуває третій аспект прояву стресостійкості, який отримав назву копінг-поведінка (від англ. coping - подолання, впорання). Правильна долуча поведінка забезпечує усунення (зниження) психофізіологічної напруженості, дає можливість відновити достресову активність, зберегти особистісну та професійну стабільність та працездатність. У роботах R.Lazarus виділяються пріоритетні завдання копінгу:

1) усунення (мінімізація) негативного впливу стрес-факторів та підвищення відновлювальних можливостей організму;

2) підтримання позитивного суб'єктного образу, впевненості у власних регулятивно-емоційних можливостях з подолання стресу; траєкторію здійснення міжособистісної комунікації [34].

При цьому вектор спрямованості копінгових реакцій може бути звернений, по-перше, до зміни компонентів стресової ситуації, по-друге, когнітивних репрезентацій стресора, по-третє - у бік модифікації оцінки сили стресової ситуації. У першому типі копінгової реакції зусилля спрямовано модифікацію зовнішнього чи внутрішнього стресора; у межах другого типу відбувається придушення негативної інформації про стресора чи пошук нової інформації з допомогою залучення резервів власної пам'яті чи залучення зовнішніх інформаційних джерел, дозволяють знизити інформаційну насиченість стресора; третій тип спрямовано зміну цільової орієнтації діяльності та суб'єктивної оцінки сили негативних впливів.

Безумовно, не існує готових рецептів, що дозволяють визначити специфіку копінгових реакцій у тій чи іншій стресовій ситуації через те,

що сама ситуація може виявлятися в різних варіаціях: бути контрольованою або неконтрольованою, задаватися ззовні або всередині суб'єктного поля і т.д. Однак у будь-якому разі від особистості педагога потрібна активізація суб'єктних мотиваційних, емоційних, когнітивних та поведінкових зусиль у єдності особистісного та діяльнісного механізмів стимулювання психічних процесів.

Тому, говорячи про структуру стійкості до стресів педагога, ми пов'язуємо її зі структурою педагогічної діяльності, орієнтуючись на необхідність прояву стійкості до стресів у кожному її компоненті. Дотримуючись погляду Б. Грін та Дж. Хермен, у структурі педагогічної діяльності виділяються конструктивний, організаторський та комунікативний компоненти, що утворюють її функціональну архітектуру [30; 31].

Конструктивний компонент включає планування педагогом моделі побудови освітнього процесу, власної діяльності та діяльності учнів, відбір і композиційне структурування навчального матеріалу, залучення необхідних засобів навчання. Організаторський компонент своїм пріоритетом має визначення системи дій, спрямованих на організацію різних видів діяльності учнів. Комунікативний компонент спрямовано забезпечення продуктивної взаємодії з усіма учасниками освітніх відносин, вибудовування вертикальних і горизонтальних комунікативних зв'язків.

Виходячи з представленої структури педагогічної діяльності, у стресостійкості нами виділяється ряд компонентів, що перебувають у тісному кореляційному зв'язку з компонентами педагогічної діяльності:

- мотиваційно-ціннісний, що відображає спрямованість особистості педагога на вирішення завдань педагогічної діяльності; проявляється у стійкій професійній мотивації, позитивних ціннісних орієнтаціях, суб'єктивному усвідомленні та постановці цілей діяльності та оцінці

можливих варіантів їх досягнення за мінімальних негативних навантажень;

- емоційно-регуляційний, що фокусує увагу на забезпеченні впевненості педагога у правильності обраної професійно-особистісної стратегії, низькому рівні особистісної та ситуативної тривожності, задоволеності педагогічною працею, задіянні механізмів свідомої саморегуляції в умовах впливу стрес-факторів;

- когнітивний, що виявляється в активізації психічних пізнавальних процесів у зв'язку з великим обсягом інформації, що надходить, актуалізації інтелектуальних ресурсів, у тому числі із залученням різних джерел інформації;

- морально-етичний, який орієнтує збереження моральних постулатів педагогічної діяльності, забезпечення виконання етичних норм, прояв моральної стійкості у стресовій ситуації.

Не претендуючи на вичерпну структурну компоновку стресостійкості, зазначимо, що пропоновані нами компоненти повинні бути в інтегративному єдності, впливаючи на компоненти педагогічної діяльності та «повертаючи» їх (у разі виникнення стресової ситуації) у полі продуктивного функціонування.

Отже, проблема стресостійкості у діяльності педагогічних працівників у сучасному інформаційно-освітньому просторі, що динамічно розвивається, як сфері діяльності окремих людей, професійних груп, суб'єктів державного управління [4], вимагає подальшого опрацювання технологічних механізмів її формування та розвитку, озброєння педагогів ефективними стратегіями подолання стресу, що, безумовно, позитивно вплине на якість педагогічної діяльності та суб'єктну стабільність.



## РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПЕДАГОГІВ

### 2.1. Опис емпіричного дослідження та досліджуваної групи

Дослідження планувалось проводилось на базі двох груп, перша з яких становила 30 осіб (люди різних сфер зайнятості), а друга група складалась із 60 осіб (викладачі та педагоги). Сумарна кількість досліджуваних – 90 осіб. Вік досліджуваних 25-45 років. Серед них 16 жінок та 14 чоловіків, тобто 53% та 47%.

Отож, дослідження за планом складалося з двох етапів для кожної із груп. На першому етапі проводився тест для визначення рівня стресостійкості, в тесті були запропоновані висловлювання, які так чи інакше відображають різні аспекти життя на які досліджуванні повинні були відповідати. На другому етапі проводився тест на рівень агресивності. Дані тести призначений для діагностики вираженості агресивних якостей особистості в віці від 25 до 45 років. Їх можна застосовувати як в дослідницьких цілях, так і для вирішення практичних завдань, він не призначений для ситуацій експертизи. На завершальному етапі реалізовувалось опрацювання отриманих результатів дослідження кожної з груп, їх опис та інтерпретація.

**Методики дослідження.** У запланованому емпіричному досліді планувалось застосувати чотири методики, а саме:

- 1) **Анкета "Прогноз" (Стресостійкість), за авторства Ю. А. Баранова.** Опитувальна методика (анкета) Прогноз призначений для початкового орієнтовного виявлення осіб із ознаками нервово-психічної нестійкості на заходах професійного психологічного відбору педагогів.
- 2) **Методика «Особистісна агресивність і конфліктність», авторів Є. П. Ільїна та П. А. Ковальова,** що призначена для виявлення

схильності суб'єкта до конфліктності та агресивності як особистісних характеристик. Методика призначена для виявлення схильності суб'єкта до конфліктності і агресивності як особистісних характеристик. Методика складається із 80 питань. Відповіді на питання відповідають 8 шкалам: "запальність", "наполегливість", "образливість", "не поступність", "компромісність", "мстивість", "нетерплячість до думки оточуючих", "підозрілість". За кожну відповідь "так" або "ні" у відповідності до ключа в кожній шкалі нараховуємо 1 бал. По кожній шкалі можна набрати від 1 до 10 балів. Сума балів по шкалах "наполегливість" (напористість), "непоступливість" дає сумарний показник позитивної агресивності суб'єкта. Сума балів, яка набрана по шкалах "нетерплячість до думки оточуючих", "мстивість" дає показник негативної агресивності суб'єкта. Сума балів по шкалах "безкомпромісність", "запальність", "образливість", "підозрілість" дає загальний показник конфліктності.

- 3) **Методика діагностики показників і форм агресії А. Басса та А. Дарки (адаптація А.К. Осницького).** Даний тест-опитувальник розроблений А.Бассом та А. Даркою у 1957 році та призначений для діагностики агресивних та ворожих психічних емоційних реакцій людей. Тест-опитувач не вільний від мотиваційних спотворень (наприклад, у зв'язку із соціальною бажаністю). Як правило, даний тест-опитувач вимагає додаткової перевірки на надійність отриманих результатів за допомогою ретесту (повторного дослідження цих самих психічних проявів за допомогою другого подібного інструментарію), за допомогою інших односпрямованих методик. Тим не менш, застосування даного опитувальника, наприклад, у психодіагностичній роботі з учнями школи (від 6 класу і вище) і при роботі з вчителями (предметниками та проходять перепідготовку за спеціальністю

"практичний психолог") було досить діагностичним та конструктивним для подальшої корекційної та психо-консультаційної роботи.

- 4) **Опитувальник, що визначає схильність до розвитку стресу (за т. А. Немчину та Тейлору).** Даний тест Тейлора призначений для діагностики та прогнозування стресу у дорослих. Тест складається із 50 тверджень, якщо кількість таких тверджень досягає 40-50 – людина перебуває у стані стресу, резерви його організму близькі до виснаження – висока ймовірність розвитку третьої стадії стресу. До 25 - середня стресостійкість, за відсутності адекватних заходів (використання прийомів саморегуляції та інших "антистрес-технологій") існує ймовірність розвитку негативних наслідків стресу. Не більше 5-15 – прогнозується висока стресостійкість.

#### **Хід емпіричного дослідження:**

*Пасько К. та Мотрук Т.* було проведено дослідження психологічних особливостей стресостійкості у педагогів. У дослідженні взяли участь 60 осіб, середній вік яких складає 35 років.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети дослідження використані методи комплексного аналізу; в емпіричній частині використовувались наступні психологічні методики: «Діагностика стану стресу» (А. О. Прохорова), «Методика дослідження стресостійкості та соціальної адаптації Д. Холмса, К. Раге», «Діагностика стратегій поведінкової активності в стресових ситуаціях» та «Опитувальник способів саморегуляції (адаптація Т. Л. Крюкової)».

Серед основних методів дослідження: теоретичний аналіз проблеми на основі вивчення наукових джерел (аналіз, порівняння, узагальнення та систематизація теоретичних і емпіричних даних); діагностичні методи (спостереження, бесіда, опитування, тестування); психолого-педагогічний

експеримент (констатуючий його етап); математичні методи обробки отриманих даних.

## 2.2. Результати експериментального дослідження та їх інтерпретація

Для виявлення особливостей переживання стресу – ступеня самоконтролю і емоційної лабільності в стресових умовах, було використано методику діагностики стану стресу (А. О. Прохорова), для дослідження стресостійкості педагогів нами було застосовано методику дослідження стресостійкості та соціальної адаптації Д. Холмса та К. Раге, було проведено діагностику стратегій поведінкової активності в стресових ситуаціях та з метою визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах діяльності, копінг-стратегій було використано опитувальник способів саморегуляції (адаптований Т. Л. Крюковою).

*Таблиця 2.2.1. Показники рівня регуляції в стресових ситуаціях за методикою «Діагностика стану стресу» за А. О. Прохоровим (у %)*

Показник Респонденти	Високий рівень регуляції		Помірний рівень регуляції		Слабкий рівень регуляції	
	к-сть осіб	%	к-сть осіб	%	к-сть осіб	%
Педагоги та викладачі	3	10	18	60	9	30
Особи різних сфер професійної зайнятості	6	20	24	80	0	0

На підставі результатів, наведених у табл. 2.3.1., було з'ясовано, що 10% респондентів педагогів та 20% осіб інших професій мають високий рівень регуляції в стресових ситуаціях. Отримані дані свідчать про те, що респонденти поведуться в стресовій ситуації досить стримано і вміють регулювати свої власні емоції, вони не схильні дратуватися і звинувачувати інших і себе в подіях, що відбуваються.

У осіб інших професій не виявлено слабого рівня регуляції, натомість для 30% педагогів характерним є високий ступінь переваги і

виснаження. Зазначені особи часто втрачають самоконтроль у стресовій ситуації і не вміють володіти собою.

За результатами дослідження ступеню опору стресу (методика Д. Холмса і К. Раге) (табл. 2.2.2.) у 50% педагогів виявлено граничний ступінь опору стресу, 16% респондентів мають високий ступінь опору стресу, значна кількість обстежуваних 34% мають низький ступінь опору стресу. Серед осіб інших професій у 66% виявлено високий ступінь опору стресу, 30% респондентів мають граничний ступінь опору і лише 4% обстежуваних мають низький ступінь опірності стресу.

За результатами дослідження стратегій поведінкової активності в стресових умовах (табл. 2.2.3), 50% (тип АБ) педагогам характерна активна і цілеспрямована діяльність, вміння збалансувати активність, напружена робота зі зміною занять і вміло організованим відпочинком; моторика і мовна експресія помірно виражені. Лише 34% респондентів (типу А) мають зацікавленість в роботі, проявляють ініціативність та постійно відчують напругу психологічних і фізичних сил в роботі. У 16% респондентів (тип Б) характерна раціональність та готовність до прийняття відповідальності на себе.

**Таблиця 2.2.2. Показники ступеню опору стресу за методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації Д. Холмса і К. Раге (у %)**

Показник Респонденти	Високий ступінь опору		Межовий ступінь опору		Низький ступінь опору	
	к-сть осіб	%	к-сть осіб	%	к-сть осіб	%
<b>Педагоги та викладачі</b>	5	16	15	50	10	34
<b>Особі різних сфер професійної зайнятості</b>	20	66	9	30	1	4

Для таких педагогів характерна зацікавленість в роботі, ініціативність, невміння відволіктися від роботи, розслабитися; брак часу для відпочинку і розваг; постійна напруга душевних і фізичних сил в

боротьбі за успіх, висока мотивація досягнення при незадоволеності досягнутим, наполегливість і надмірна активність у досягненні мети. Емоційно забарвлена мова, що підкріплюється жестами та мімікою і нерідко супроводжується напругою м'язів обличчя і шиї; імпульсивність, емоційна нестриманість в суперечках, амбітність, агресивність по відношенню до суб'єктів, що протидіють здійсненню планів; прагнення до домінування в колективі або компаніях. Проміжна поведінкова активність (тип АБ) виявлена у 4% досліджуваних, а поведінкова активність типу Б у 30% респондентів, що свідчить про яскраво виражену прагматичну спрямованість, що стосується ставлення як до самої справи, так і до людей. Таким досліджуваним притаманна готовність до прийняття відповідальності на себе, але частіше вони вважають за краще залишатися в тіні; характеризуються певною емоційною «скупістю», стримані в словах; Прихованому невдоволенню віддадуть перевагу відкритому з'ясуванню відносин.

**Таблиця 2.2.3. Показники стратегій поведінкової активності респондентів у стресових умовах (у %)**

Показник Респонденти	Виражена поведінкова активність (тип А)		Проміжна поведінкова активність (тип АБ)		Виражена поведінкова активність (тип Б)	
	к-сть осіб	%	к-сть осіб	%	к-сть осіб	%
Педагоги та викладачі	10	34	15	50	5	16
Особи різних сфер професійної зайнятості	20	66	1	4	9	30

За результатами дослідження способів саморегуляції особистості в стресових умовах (табл. 2.2.4.) виявлено, що педагоги використовують середній та низький рівні конфронтаційного способу саморегуляції (30%). У 8% на середньому та низькому рівнях наявний спосіб дистанціювання та

самоконтролю стресу. У 18% респондентів виявлено такий спосіб саморегуляції, як прийняття відповідальності, при цьому 30% обстежуваних використовують втечу та уникнення стресових умов. Для 14% педагогів є характерним планування рішення проблеми та 8% респондентів намагаються знайти позитивні сторони у ситуації, що виникла.

У 14% осіб інших професій притаманний конфронтаційний спосіб поведінки в стресовій ситуації. Згідно отриманих даних, 8% респондентів дистанціюються від стресу, натомість 18% обстежуваних використовують самоконтроль у критичних умовах. Для 30% осіб інших професій характерним є прийняття відповідальності та тільки 8% досліджуваних уникають стресу. Планують вирішення проблеми 14% респондентів, а також 8% позитивно переоцінюють ситуацію, що склалась.

*Таблиця 2.2.4. Показники способів саморегуляції респондентів у стресових умовах за Т. Л. Крюковою (у %)*

Респонденти  Шкала	Педагоги та викладачі						Особи різних сфер професійної зайнятості					
	Високий		Середній		Низький		Високий		Середній		Низький	
	к-сть осіб	%	к-сть осіб	%	к-сть осіб	%	к-сть осіб	%	к-сть осіб	%	к-сть осіб	%
Конфронтаційний	0	0	1	4	3	10	5	16	0	0	0	0
Дистанціювання	0	0	1	4	1	4	0	0	1	4	1	4
Самоконтроль	1	4	0	0	1	4	5	16	1	4	0	0
Прийняття відповідальності	4	9	1	4	2	6	5	16	3	10	1	4
Втеча-уникнення	5	16	4	9	0	0	0	0	1	4	1	4
Планування рішення проблеми	3	10	1	4	0	0	3	10	1	4	0	0
Позитивна переоцінка	1	4	1	4	0	0	1	4	1	4	0	0

Безперечно, показники проведеного емпіричного дослідження способів саморегуляції особистості в стресових умовах свідчать про нагальну потребу ґрунтовної психологічної допомоги обом групам

респондентів, однак ефективнішою в даному випадку буде саме психопрофілактична та психокорекційна робота психолога у напрямку підвищення стресостійкості педагогів та викладачів.



## ВИСНОВКИ

Проблема адаптації та її багатопланова соціальна детермінованість дедалі більше зростають у зв'язку з розвитком процесів демократизації в країні та відставанням створення відповідної законодавчо—правової бази. У сучасних соціальних умовах відбувається стрімке прискорення змін у житті, праці, побуті, у ритмі життєдіяльності людей. Такі зміни у суспільстві вимагають від багатьох людей кардинальної переоцінки цінностей, перебудови морально-морального ставлення до багатьох подій, мобільності, життєвої активності, освоєння нових підходів до життєвих проблем, нового мислення.

А для цього необхідні нові форми і темпи фізіологічної та психічної адаптації, технічні та фінансові засоби пристосування до умов, що швидко змінюються. Не всі люди в силу своїх біологічних особливостей і можливостей можуть це витримати, тому в процесі хворобливої адаптації виживають духовно і фізично сильні, але як сильні, так і менш сильні потребують навчання методів і способів виживання та підвищення психофізичної стійкості до стресів.

З сказаного, можна сформулювати, що стресостійкість – психофізичний стан людини, що забезпечує оптимальну адаптацію до екстремальних умов, що дозволяє вирішувати покладені нею службові і побутові завдання без втрат (фізичних і психічних), тобто. перебуваючи у стані психофізичної рівноваги. Складна взаємодія зовнішніх соціальних умов та внутрішніх, генетично успадкованих особливостей (особистість із системою відносин та мотивацією діяльності) визначає стан стресостійкості в екстремальних умовах.

Згідно нашого дослідження, було підтверджено перші дві гіпотези: рівень стресостійкості педагогів розвинутіший ніж у людей інших

професій; ступень розвитку стресової регуляції у педагогів вищий ніж у осіб із іншими професіями.

Оскільки лише 14% педагогів вибрали конфронтаційний сценарій, гіпотеза №3, за якою припускалось, що у всіх опитуваних в кого високий рівень агресивності – остерігатиметься і вищий рівень стресостійкості – є спростована.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абабков В. А., Перре М. Адаптация к стрессу: основы теории, диагностики, терапии. С—Пб. : Речь, 2004. 166 с.
2. Банников В. В. Влияние социально—психологических компонентов стрессоустойчивости на эффективность деятельности персонала организации : дисс.канд. психол. наук : 19.00.05. М., 2003. 156 с.
3. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М. : Изд—во «ПЕР СЭ», 2006. 352 с.
4. Дикая Л. Г., Махнач А. В. Отношение человека к неблагоприятным жизненным событиям и факторы его формирования. Психологический журнал. – 1996. Т. 17. № 3. С. 137–147.
5. Китаев—Смык Л. А. Психологическая антропология стресса. М. : Академический Проект, 2009. 943 с.
6. Корольчук В. М. Копінгові особливості адаптивних ресурсів стресостійкості особистості. Вісник Національного університету оборони України. 2011. Вип. 1. С. 164–171. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou\\_2011\\_1\\_32](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2011_1_32).
7. Ли Канг Хи. Социально—психологические технологии формирования стрессоустойчивости человека : автореф. дисс. канд. психол. наук : 19.00.05. М. : РГСУ, 2005. 26 с.
8. Лозгачева О. В. Формирование стрессоустойчивости на этапе профессионализации: На примере юридического вуза : дисс. канд. психол. наук : 19.00.03. Екатеринбург, 2004. 158 с.
9. Наугольник Л. Б. Індивідуальні відмінності в реагуванні на стрес у представників студентської молоді. Психолого—педагогічні умови розвитку освітнього простору держави : кол. монографія / за заг. ред. З. Ковальчук. Львів: Ліга—Прес, 2015. С. 367–388.

10. Наугольник Л. Б., Бурбан Н. В. Емоції у житті студентів—магістрів. Сучасний стан, проблеми та перспективи розвитку вітчизняної вищої освіти в умовах кризового суспільства : збірник статей міжкафедрального круглого столу, 27 березня 2014 року / Упорядники О. А. Матеюк, З. Я. Ковальчук, О. М. Лозинський. Львів: Ліга Прес, 2014. С. 73–77.

11. Наугольник Л. Б., Бурбан Н. В. Значення і роль емоцій у життєдіяльності особистості. Актуальні питання сучасної психології та соціології : матеріали міжнародної науково—практичної конференції (м. Одеса, 18–19 квітня 2014 року). Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2014. С. 78–82.

12. Наугольник Л. Б., Бурбан Н. В. Особливості емоційних переживань у життєдіяльності студентської молоді. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна : збірник наукових праць / головний редактор В. В. Середа. Львів : ЛьвДУВС, 2015. Вип. 2. С. 77–88. URL: [http://journal.lvduvs.edu.ua/visnyky/nvsp/02\\_2015/15nlbzhsm.pdf](http://journal.lvduvs.edu.ua/visnyky/nvsp/02_2015/15nlbzhsm.pdf)

13. Пасько Катерина Миколаївна, Мотрук Тетяна Олександрівна особливості стресостійкості мобілізованих військовослужбовців – м. Суми 2019 р.

14. Розов В. І. Психологічна діагностика адаптивних здібностей до стресу. Практична психологія і соціальна робота. № 11. 2006. С. 41–48.

15. Сікорська Л. Б., Вовк Л. П. Дослідження особливостей стресостійкості майбутніх фахівців системи спеціальної освіти. Тенденції розвитку інклюзивної освіти в Україні: комплексний підхід : збірник тез міжнародної науково—практичної конференції, 28 лютого—1 березня 2017 р., м. Львів. Львів, 2017. С. 81–85.

16. Сікорська Л. Б., Вовк Л. П., Волотовська Я. В. Психологічні умови стресостійкості майбутніх фахівців системи спеціальної освіти.

Молодий вчений. 2017. № 5 (45). С. 223–226. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/5/52.pdf>

17. Судаков К. В. Индивидуальная устойчивость к эмоциональному стрессу. М. : Горизонт, 1998. 267 с.

18. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса. С.— Пб.: Питер, 2001. 272 с.

19. Черпіта М. М., Гурич А. Ю., Джеджула О. М. Стресостійкість Наукові записки Вінницького національного аграрного університету. Сер.: Соціально—гуманітарні науки. 2013. Вип. 2. С. 202–208. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/naukzv\\_2013\\_2\\_25](http://nbuv.gov.ua/UJRN/naukzv_2013_2_25)

20. Федоткин С. Н. Основы охранной деятельности. Практическое пособие для сотрудников негосударственных охранных организаций / С. Н. Федоткин—М. : Изд—во НЦ ЭПАС, 2002.—304 с.

21. Amirkhan J.H. Factor analitically drived measure of coing: the strategy indicator // J. of Personality and Social Psychology. 1990, v. 59, 1066—1074 183.

22. Atdwin C. M., Sutton K. J., Chiara C., Spiro A. // J. Gerontol. Psychol. Soc. Sci.—1996. – Vol. 51, N 4.—P. 179—188. 184.

23. Barak Y., Achiron A., Rotsein Z., Elizur Sh. Stress associated with asbestosis: The trauma of waiting for death // Psycho—Oncol. – 1998 – 7, №2. – P. 126—128. 185.

24. Bartone P.T. Psyhosocial predicttors of solder adjustment to kombat stress // Third European Conference on Traumatic Stress. Bergen, Norway, 1993. P. 19. 186.

25. Beck A.T. Wahrnehmung der Wirklichkeit und Neurose. – München, 1979.

26. Dancu C. V. Reability and Validity a Brief Instrument for Assessing Post – Traumatic Stress Disorder // J.Traum. Stress. 1993, № 4. V.6. P. 459—473. 191.

27. Eitinger L. Denial in concentration camps: some personal observation in the positive and negative functions of denial in extreme life situations // *The denial of stress* / Ed. J. S. Breznitz N.Y.: Int. Univ. Press. 1983. P. 27.

28. Foreman W.A. Policy stress response to a civilian aircraft disaster / *Critical Incidents in Policing: Revised*. Washington, DC., 1991. P. 85—97. 196.

29. Freedy J.R., et al. Understanding Akute Psychological Distress Following Natural Disaster // *J. Traum. Stress*. 1994, № 2. V.7. P. 257—273. 197.

30. Green B.L. Defining trauma: Terminology and generic stressor dimensions / *J. Appl. Soc. Psychol*. 1990. P. 1632—1642. 199.

31. Herman J.L. Complex PTSD: A Syndrome Survivors of Prolonged and Repeated Trauma // *J. Traum. Stress*. 1992, № 3. V.5. P. 377— 391. 202.

32. Hodgkinson P.E., Stewart M. Coping with Catastrophe: A Handbook of Disaster Management. L., N.Y.: Routledge, 1991. – 230 p. 203.

33. Kardiner A. The social distress syndrome of our time// *J.Amer. Acad. Psychoanal*. 1978. V.1. P. 89—101. 205.

34. Lazarus R.S. Environmental Planning in the Context of Stress and Adaptation: Symposium «Society, stress and disease». Stockholm, Oxford. April, 1970. – 436 p.