

Міністерство освіти і науки України  
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка  
Кафедра психології

«До захисту допускаю»  
Завідувач кафедри психології  
доктор психологічних наук, професор

\_\_\_\_\_ М.В. Савчин «    » \_\_\_\_\_ 2026 р.

**ПРОФЕСІЙНИЙ СТРЕС І ЙОГО ВПЛИВ  
НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ**

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Практична психологія

**Бакалаврська робота**

на здобуття кваліфікації - бакалавр психології за спеціалізацією  
«Практична психологія»

Автор роботи: **АНДРІАНА МАКСИМІВ** \_\_\_\_\_

Науковий керівник:  
кандидат психологічних наук, доцент  
**ЛЕСЯ ВАСИЛЕНКО** \_\_\_\_\_

Дрогобич, 2026

## Захист бакалаврської роботи

### Професійний стрес і його вплив на психічне здоров'я особистості

Оцінка за стобальною шкалою:

---

Оцінка за національною чотирибальною шкалою:

---

Коротка мотивація захисту:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Дата

Голова ЕК \_\_\_\_\_

підпис

\_\_\_\_\_

прізвище, ім'я

Секретар ЕК \_\_\_\_\_

підпис

\_\_\_\_\_

прізвище, ім'я

## АНОТАЦІЯ

Проблема професійного стресу та його вплив на психічне здоров'я особистості в умовах сучасного суспільства розглянуто у магістерській роботі. Обґрунтовано актуальність дослідження з урахуванням соціально-економічних змін та зростання психоемоційного навантаження на працівників. Проаналізовано наукові підходи до визначення поняття «професійний стрес», а також розкрито сутність психічного здоров'я особистості. Визначено чинники виникнення професійного стресу та його вплив на емоційний і психологічний стан людини. Встановлено, що тривалий вплив стресових факторів спричиняє розвиток тривожності, емоційного виснаження та синдрому професійного вигорання. Охарактеризовано взаємозв'язок між рівнем професійного стресу та показниками психічного благополуччя особистості. Описано методи дослідження, зокрема теоретичні та емпіричні підходи до вивчення проблеми. Обґрунтовано практичне значення роботи, що полягає у можливості використання результатів для профілактики професійного стресу. Запропоновано практичні рекомендації щодо збереження психічного здоров'я особистості.

*Ключові слова:* професійний стрес, психічне здоров'я, емоційне вигорання, стресостійкість, психоемоційне навантаження, профілактика стресу, особистість, психологічне благополуччя.

## ABSTRACT

The problem of professional stress and its impact on the mental health of an individual in modern society is examined in the master's thesis. The relevance of the study is substantiated in the context of socio-economic changes and the increasing psycho-emotional workload on employees. Scientific approaches to the definition of the concept of "professional stress" are analyzed, and the essence of an individual's mental health is revealed. The factors contributing to the emergence of professional stress and its impact on a person's emotional and psychological state are identified. It is established that prolonged exposure to stress factors leads to the development of anxiety, emotional exhaustion, and burnout syndrome. The relationship between the level of professional stress and indicators of psychological well-being is characterized. The research methods are described, including theoretical and empirical approaches to studying the problem. The practical significance of the study is substantiated, emphasizing the possibility of using the results for the prevention of professional stress. Practical recommendations for maintaining mental health (on the example of a teacher) are proposed.

**Keywords:** professional stress, mental health, burnout, stress resistance, psycho-emotional workload, stress prevention, personality, psychological well-being.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ.....	8
1.1. Поняття професійного стресу в психології.....	8
1.2. Психічне здоров'я особистості: сутність, структура та критерії.....	19
1.3. Вплив професійного стресу на психічне здоров'я особистості.....	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГІВ.....	35
2.1. Організація та методика емпіричного дослідження .....	35
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження .....	39
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ ТА ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ.....	50
3.1. Профілактика професійного стресу в педагогічній діяльності.....	50
3.2. Техніки підвищення стресостійкості особистості .....	56
3.3. Практичні рекомендації щодо збереження психічного здоров'я педагогів.....	61
ВИСНОВОК.....	68
ЛІТЕРАТУРА.....	70

## ВСТУП

**Актуальність теми.** У сучасних умовах розвитку суспільства проблема професійного стресу набуває особливої значущості. Динамічні соціально-економічні зміни, зростання конкуренції на ринку праці, підвищення вимог до професійної компетентності та відповідальності працівників спричиняють постійне зростання психоемоційного навантаження на особистість. У таких умовах професійна діяльність дедалі частіше супроводжується стресовими ситуаціями, що негативно впливають на психічне здоров'я людини.

Особливо актуальною ця проблема є для сучасного українського суспільства, яке функціонує в умовах соціальної нестабільності, економічних труднощів та воєнних викликів. Тривалий вплив стресогенних факторів призводить до виснаження психічних ресурсів особистості, зниження рівня психологічної стійкості та порушення емоційної рівноваги. У зв'язку з цим питання збереження психічного здоров'я в умовах професійної діяльності набуває пріоритетного значення.

Професійний стрес є складним психофізіологічним явищем, яке виникає внаслідок невідповідності між вимогами професійної діяльності та можливостями особистості їх задовольнити. Його тривалий вплив може спричинити розвиток негативних психічних станів, зокрема тривожності, емоційного напруження, фрустрації, а також призводити до синдрому професійного вигорання. У свою чергу, це негативно позначається не лише на ефективності професійної діяльності, але й на загальному рівні життєвої задоволеності людини.

Психічне здоров'я є важливою складовою загального благополуччя особистості, що визначає її здатність до ефективної діяльності, самореалізації та соціальної взаємодії. Збереження психічного здоров'я в умовах професійної діяльності є одним із ключових завдань сучасної психології. Водночас професійний стрес виступає одним із основних чинників, що порушують психологічну рівновагу людини.

Проблема стресу та його впливу на психічне здоров'я активно досліджується як у зарубіжній, так і у вітчизняній психологічній науці. Значний внесок у вивчення психічного здоров'я особистості зробили українські науковці, зокрема Максименко С.Д., який розглядає психічне здоров'я як динамічну систему, що забезпечує гармонійний розвиток особистості та її здатність до самореалізації. У його працях підкреслюється важливість внутрішніх ресурсів особистості у подоланні стресових ситуацій.

Актуальність дослідження зумовлена також недостатньою розробленістю практичних аспектів подолання професійного стресу та необхідністю впровадження ефективних програм профілактики і корекції його негативного впливу. У зв'язку з цим виникає потреба у комплексному вивченні впливу професійного стресу на психічне здоров'я особистості, а також у розробці практичних рекомендацій щодо його зниження.

**Метою дослідження** є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження впливу професійного стресу на психічне здоров'я особистості, а також розробка практичних рекомендацій щодо його профілактики та подолання.

**Об'єктом дослідження** є психічне здоров'я особистості в умовах професійної діяльності.

**Предметом дослідження** є вплив професійного стресу на психічне здоров'я особистості.

Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання дослідження:

- 1) проаналізувати наукові підходи до визначення поняття професійного стресу;
- 2) розкрити сутність психічного здоров'я особистості та його основні характеристики;
- 3) визначити особливості впливу професійного стресу на психічне здоров'я;
- 4) розробити практичні рекомендації щодо профілактики професійного стресу та збереження психічного здоров'я.

**Методи дослідження:** Теоретичні методи включають аналіз, узагальнення та систематизацію наукової літератури з проблеми дослідження, що дозволило визначити основні підходи до розуміння професійного стресу та психічного здоров'я особистості. Емпіричні методи передбачають використання психодіагностичних методик для визначення рівня професійного стресу та стану психічного здоров'я досліджуваних. Методи обробки результатів дослідження включають кількісний та якісний аналіз отриманих даних, їх узагальнення та інтерпретацію.

**Практичне значення дослідження** полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки ефективних заходів щодо профілактики та подолання професійного стресу, а також збереження психічного здоров'я особистості. Результати дослідження можуть бути використані у практичній діяльності психологів, педагогів, керівників організацій та інших фахівців, діяльність яких пов'язана з високим рівнем психоемоційного навантаження. Запропоновані рекомендації можуть сприяти підвищенню рівня стресостійкості, зниженню ризику розвитку емоційного вигорання та покращенню загального психологічного стану працівників.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел із 38 найменувань. Загальний обсяг роботи становить 73 сторінки.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

## 1.1. Поняття професійного стресу в психології

Феномен стресу належить до найбільш ґрунтовно досліджених явищ у сучасній психології та суміжних галузях знань. Його складність і багатовимірність пояснюються тим, що він охоплює не лише фізіологічні процеси, а й психологічні, соціальні та організаційні аспекти життєдіяльності людини.

Перші систематизовані уявлення про стрес сформував Г. Сельє, який трактував його як неспецифічну відповідь організму на впливи середовища або вимоги, що до нього висуваються [38]. У центрі його теорії знаходиться поняття загального адаптаційного синдрому, що включає три послідовні стадії: початкову реакцію тривоги, фазу стійкості (резистентності) та стадію виснаження.

Подальше осмислення цієї проблематики відбулося в межах когнітивно-поведінкового підходу, розробленого Р. Лазарусом. Учений підкреслював, що стрес не обмежується лише фізіологічною реакцією, а значною мірою залежить від індивідуального сприйняття ситуації. У межах транзакційної моделі він наголошував на важливості когнітивної оцінки подій - як потенційно загрозливих або таких, що перевищують можливості людини - а також на ролі копінг-стратегій, які використовуються для подолання труднощів.

У психологічній науці стрес розглядається як багатокомпонентний процес. Він може виникати під впливом різних життєвих обставин, таких як конфліктні ситуації, перевантаження, відчуття страху, невизначеність або навіть події з позитивним емоційним забарвленням. Водночас важливо підкреслити, що стрес не завжди має негативний характер. Прийнято виокремлювати два його основні різновиди: еустрес і дистрес. Еустрес виконує стимулюючу функцію, активізує внутрішні ресурси людини,

підвищує мотивацію та сприяє досягненню поставлених цілей. Натомість дистрес виникає тоді, коли рівень навантаження перевищує адаптаційні можливості особистості, що призводить до виснаження та погіршення загального стану.

Фактори, які спричиняють стрес, можуть мати як зовнішній, так і внутрішній характер. До зовнішніх належать труднощі у професійній діяльності, навчанні чи сімейному житті, тоді як внутрішні пов'язані з особистісними переживаннями, страхами або заниженою самооцінкою. Важливим є те, що реакція на стресову ситуацію значною мірою залежить від індивідуального сприйняття: одна й та сама подія може викликати різні емоційні та поведінкові реакції у різних людей.

Фізіологічний (соматичний) стрес виникає під впливом зовнішніх факторів, що безпосередньо діють на організм. Відповідно до класичної теорії Г. Сельє, він є адаптаційною відповіддю, яка супроводжується активацією нервової та ендокринної систем, а також змінами у функціонуванні серцево-судинної, імунної та травної систем [38]. За тривалого впливу стресових чинників адаптаційні можливості організму поступово вичерпуються, що може призводити до розвитку соматичних порушень, зокрема гіпертонії, захворювань шлунково-кишкового тракту та зниження імунітету [37].

Окремим різновидом виступає професійний стрес, що формується у процесі трудової діяльності під впливом організаційних умов і соціально-психологічних факторів. Його прояви можуть включати надмірне навантаження, конфлікти в колективі, нечітко визначені професійні обов'язки або невідповідність між вимогами роботи та індивідуальними особливостями працівника [5; 12].

Дослідження Карамушки Л.М. та її колег свідчать, що в сучасних реаліях професійний стрес набуває особливої значущості як один із ключових чинників погіршення психічного стану. Це особливо помітно в умовах воєнного часу, коли зростає рівень тривожності та прояви депресивних станів [8; 9; 18].

Важливою ознакою професійного стресу є наявність специфічних чинників - стресорів, що виникають у процесі виконання трудових обов'язків і впливають на емоційний стан працівника. Як зазначав Ганс Сельє, стрес є універсальною реакцією організму на будь-які вимоги, що до нього висуваються, тому рівень напруження значною мірою залежить від характеру та інтенсивності цих вимог. У професійній діяльності такі вимоги проявляються через організаційні умови та зміст роботи.

Значний внесок у дослідження професійних стресорів зробили Наугольник Л.Б. і Овчаренко О.Ю. Вони довели, що найбільший рівень стресу виникає тоді, коли працівник стикається з високими вимогами при обмежених можливостях впливати на свою діяльність. У цьому контексті ключовими джерелами напруження виступають перевантаження, брак часу та невизначеність ролей [19; 21].

Питання надмірного або недостатнього навантаження детально розглядалося у праці Костенко О.М. [13]. Було підкреслено, що велика кількість завдань, інтенсивний темп роботи та високий рівень відповідальності призводять до накопичення втоми й емоційного виснаження. Часто це супроводжується необхідністю одночасно виконувати кілька завдань, що потребує постійної мобілізації ресурсів і не залишає часу для відновлення, унаслідок чого знижується ефективність праці.

Водночас, як зазначає Вергуляцька А.Є. [2], недостатнє навантаження також може бути джерелом стресу. Одноманітна діяльність, відсутність професійних викликів і перспектив розвитку викликають відчуття нудьги, зниження зацікавленості та втрату мотивації. У довгостроковій перспективі це може сприяти формуванню емоційного виснаження та синдрому професійного вигорання.

Серед ключових стресорів у професійній сфері особливе місце посідає дефіцит часу. Згідно з підходом Самолюк Н.М. [29], стрес виникає тоді, коли людина сприймає ситуацію як таку, що перевищує її можливості. Саме обмежені часові ресурси часто створюють відчуття невідповідності між

вимогами та наявними ресурсами. Постійні дедлайни, необхідність швидко приймати рішення та працювати в умовах обмеженого часу підтримують стан напруження та підвищеного психологічного навантаження.

Результати досліджень Токар М. [ 31 ] свідчать, що тривале перебування в умовах обмеженого часу сприяє зростанню рівня тривожності, погіршує здатність до концентрації та негативно впливає на когнітивні функції. Працівники, які постійно змушені діяти в умовах браку часу, частіше припускаються помилок, що, у свою чергу, посилює стресове навантаження і формує замкнений цикл напруження.

Важливим чинником професійного стресу є також рольова невизначеність. Відсутність чітких інструкцій, суперечливі очікування з боку керівництва та нечіткі критерії оцінювання діяльності створюють ситуацію психологічної нестабільності. У таких умовах працівникові складно визначити свої функції та обов'язки, що ускладнює виконання завдань і спричиняє емоційне напруження. Рольова невизначеність нерідко супроводжується рольовими конфліктами, коли працівник отримує взаємовиключні вимоги або завдання. Це породжує внутрішнє протиріччя, знижує задоволеність роботою та підвищує рівень стресу.

Ключовим фактором виникнення професійного стресу є дисбаланс між вимогами (обсяг роботи, часові обмеження, невизначеність) і ресурсами (підтримка, автономія, чіткість ролей). Якщо ресурси не компенсують високі вимоги, це призводить до швидкого виснаження працівника.

Важливу роль у формуванні професійного стресу відіграють соціально-психологічні та організаційні чинники, пов'язані з умовами праці, системою оцінювання та міжособистісною взаємодією. Згідно з підходом Річарда Лазаруса, стрес виникає тоді, коли людина сприймає ситуацію як таку, що загрожує її благополуччю або перевищує її можливості. Саме тому соціальне середовище може бути потужним джерелом напруження.

Одним із найбільш поширених джерел стресу є конфлікти в колективі. Дослідник Савчин М. [28] підкреслює, що конфлікти є природною частиною

взаємодії між людьми, однак за відсутності ефективних способів їх вирішення вони перетворюються на хронічний стресор. Причинами конфліктів можуть бути відмінності у цілях, цінностях, підходах до виконання завдань або нерівномірний розподіл обов'язків.

Постійна напруженість у взаєминах між працівниками знижує рівень довіри, погіршує психологічний клімат у колективі та ускладнює ефективну співпрацю. Перебування у конфліктному середовищі сприяє емоційному виснаженню, підвищенню тривожності та формуванню негативного ставлення до професійної діяльності.

Тривалі конфлікти є одним із ключових чинників розвитку синдрому емоційного вигорання. Вони сприяють виникненню деперсоналізації - відчуженого ставлення до колег і клієнтів - а також знижують відчуття професійної компетентності.

Суттєвим чинником виникнення професійного стресу є дисбаланс між вкладеними зусиллями працівника та отриманою винагородою. Цю проблему детально розкриває теорія Йоганнеса Зіґріста, згідно з якою стрес виникає у випадках, коли значні витрати енергії та ресурсів не супроводжуються відповідною компенсацією - матеріальною (заробітна плата), соціальною (визнання, повага) або психологічною (внутрішнє задоволення від діяльності).

Як зазначає дослідник, така невідповідність порушує відчуття справедливості та викликає негативні емоційні переживання, зокрема розчарування, образу та відчуття несправедливого ставлення. У довгостроковій перспективі це може призводити до зниження мотивації, втрати інтересу до роботи та погіршення психічного стану.

Тривала дія факторів несправедливості у професійному середовищі сприяє накопиченню хронічного стресу та пов'язана з підвищеним ризиком психосоматичних розладів. Працівники, які не отримують належного визнання своїх зусиль, частіше стикаються з емоційним виснаженням і незадоволеністю професійною діяльністю.

Важливою особливістю професійного стресу є його індивідуальний характер, який залежить від психологічних, фізіологічних і соціальних характеристик особистості. Як підкреслює Річард Лазарус, стрес є не лише відповіддю на зовнішні умови, а й результатом того, як людина оцінює ситуацію та власні можливості її подолання. Саме тому однакові умови праці можуть викликати різні реакції у різних людей.

Індивідуальні відмінності у переживанні стресу значною мірою пов'язані з особливостями темпераменту. Відповідно до теорії Ганса Айзенка, люди з високим рівнем нейротизму є більш схильними до тривожності та емоційної нестабільності, що підвищує їхню вразливість до стресових впливів. Натомість емоційно врівноважені особи легше адаптуються до напружених умов та демонструють вищу стійкість до стресу.

Не менш важливим є професійний досвід. Досвідчені працівники, як правило, краще орієнтуються у складних ситуаціях, швидше приймають рішення та менш емоційно реагують на труднощі.

Значний вплив має і рівень професійної підготовки. Недостатні знання або невпевненість у власних здібностях можуть посилювати сприйняття робочих завдань як загрозливих. Тут ключову роль відіграє самоефективність - віра людини у власні можливості. Особи з високим рівнем самоефективності сприймають труднощі як виклик, тоді як інші можуть розцінювати їх як загрозу.

Індивідуальні особливості також проявляються у способах реагування на стрес. Хоча, за Гансом Сельє, реакції організму мають загальний характер, їх інтенсивність і тривалість значною мірою визначаються особистісними ресурсами. Саме це пояснює, чому одні працівники зберігають ефективність навіть у складних умовах, тоді як інші швидко виснажуються.

Окрему роль відіграють копінг-стратегії - способи подолання стресових ситуацій. Конструктивні підходи, такі як планування, звернення за підтримкою та позитивна переоцінка ситуації, сприяють зниженню рівня

стресу. Натомість деструктивні стратегії, зокрема уникнення чи заперечення, можуть посилювати напруження та ускладнювати адаптацію.

Однією з визначальних рис професійного стресу є його багаторівнева природа, яка проявляється через взаємопов'язані зміни як на фізіологічному, так і на емоційному рівнях. Відповідно до концепції Ганса Сельє, тривалий вплив стресових чинників викликає комплексну реакцію організму, що охоплює як тілесні, так і психічні аспекти. Саме тому професійний стрес має системний характер і не обмежується лише емоційними переживаннями.

Одним із найпоширеніших наслідків стресу є втома, що формується внаслідок тривалого психоемоційного навантаження. Хронічна втома проявляється зниженням енергетичного рівня, працездатності та здатності до зосередження. Поєднання високих вимог і недостатніх ресурсів призводить до швидкого виснаження організму.

Ще одним важливим проявом є порушення сну. Стрес негативно впливає на тривалість і якість сну, спричиняючи труднощі із засинанням, часті пробудження або поверхневий сон. У свою чергу, порушення сну посилює інші симптоми стресу, формуючи замкнений цикл виснаження.

Характерним проявом стресу також є головний біль, який часто виникає через м'язове напруження або зміни судинного тону. Крім того, у працівників можуть спостерігатися підвищення артеріального тиску, прискорене серцебиття та зниження імунітету, що ще раз підтверджує комплексний вплив стресу на організм.

Не менш значущими є емоційні прояви професійного стресу, які безпосередньо впливають на психічний стан і поведінку людини. Відповідно до підходу Річарда Лазаруса, емоції формуються на основі когнітивної оцінки ситуації та визначають подальшу реакцію на стресові фактори.

Одним із найбільш поширених емоційних проявів є тривожність, що виникає в умовах невизначеності, підвищених вимог або страху невдачі. У праці Шиделко А.В. [35] виділяються ситуативна та особистісна тривожність, причому в умовах професійного навантаження обидві можуть посилюватися.

Такий стан супроводжується внутрішнім напруженням, неспокоєм і очікуванням негативних наслідків.

Ще одним типовим проявом стресу є дратівливість, яка виникає через перевантаження нервової системи. Вона проявляється у зниженні стійкості до стресових факторів, схильності до конфліктів і негативних реакціях навіть на незначні подразники. Окрім цього, емоційний стан працівника може характеризуватися почуттям незадоволеності, пригніченості, втратою інтересу до роботи та зниженням мотивації. Тривалий емоційний стрес призводить до виснаження психологічних ресурсів і знижує здатність ефективно справлятися з труднощами.

Багаторівнева природа професійного стресу проявляється не лише у фізіологічних та емоційних змінах, а й у трансформаціях когнітивної діяльності та поведінки працівника. Стрес тісно пов'язаний із процесами оцінювання ситуації та переробки інформації, що визначає його вплив на мислення, увагу й ухвалення рішень. Когнітивні прояви професійного стресу виражаються у порушеннях функціонування пізнавальних процесів. Одним із найтипівіших симптомів є зниження концентрації уваги: вона стає нестійкою, людина швидше відволікається, їй складніше зосередитися на виконанні завдань. Обмеженість когнітивних ресурсів в умовах перевантаження призводить до зниження ефективності обробки інформації.

Ще одним важливим проявом є ускладнення мисленнєвих процесів, що може проявлятися у сповільненні мислення, труднощах у прийнятті рішень та зниженні аналітичних здібностей. В умовах стресу люди частіше застосовують спрощені моделі мислення, що підвищує ймовірність помилок та неефективних рішень. Стрес може супроводжуватися появою негативних автоматичних думок, які викривлюють сприйняття реальності. Це проявляється у схильності перебільшувати труднощі, очікувати негативних наслідків та сумніватися у власних можливостях.

Порушення когнітивної сфери також стосуються пам'яті, зокрема короткочасної, що ускладнює виконання складних професійних завдань.

Дослідження Харченко С.В., Лапій Х.О. [32] підтверджують, що тривалий стрес негативно впливає на когнітивну продуктивність, знижуючи здатність до навчання та запам'ятовування інформації.

Поведінкові прояви професійного стресу відображаються у зміні активності працівника та його взаємодії з іншими людьми. Одним із найбільш очевидних наслідків є зниження продуктивності праці. Високий рівень стресу, особливо у поєднанні з обмеженим контролем над роботою, призводить до погіршення якості виконання завдань, збільшення кількості помилок і загального зниження ефективності.

Ще одним характерним проявом стресу є підвищена конфліктність. У стані стресу знижується самоконтроль, посилюється емоційна напруженість, що може спричиняти різкі або агресивні реакції у спілкуванні. Як зазначає Циганчук Т. [33], у таких умовах люди частіше обирають неефективні стратегії поведінки в конфліктах, зокрема уникнення або суперництво, що ускладнює взаємодію в колективі.

Також поведінкові зміни можуть проявлятися у зниженні ініціативності, уникненні відповідальності, запізненнях або збільшенні кількості пропусків роботи. Такі ознаки є типовими для початкових стадій професійного вигорання та свідчать про поступове виснаження психологічних ресурсів.

Важливою характеристикою професійного стресу є його динамічний, поетапний розвиток. Згідно з концепцією Г. Сельє, реакція організму на стрес проходить три основні етапи: стадію тривоги, фазу опору (адаптації) та стадію виснаження. Ці етапи відображають поступові зміни у функціонуванні організму під впливом тривалого професійного навантаження.

Першою фазою є стадія тривоги, яка виступає початковою реакцією організму на вплив стресора. На цьому етапі відбувається активізація всіх ресурсів, спрямованих на подолання загрози. У відповідь на стрес запускається робота симпатичної нервової системи, що супроводжується викидом адреналіну, прискоренням серцебиття, напруженням м'язів і загальним підвищенням рівня збудження.

На психологічному рівні ця стадія характеризується підвищеною пильністю, внутрішнім напруженням, тривожністю та активізацією когнітивних процесів. Саме на цьому етапі відбувається первинна оцінка ситуації як потенційно небезпечної або такої, що потребує негайної реакції. У професійній діяльності це може проявлятися у швидкому включенні в робочий процес, зростанні активності та концентрації.

Другою фазою є стадія опору (адаптації), яка розвивається у разі тривалого впливу стресових чинників. У цей період організм намагається пристосуватися до нових умов. На цій стадії формуються адаптаційні механізми: відбувається звикання до навантаження, удосконалюються стратегії подолання труднощів, оптимізується поведінка. На психологічному рівні можливе певне стабілізування емоційного стану, проте напруження повністю не зникає. Працівник продовжує виконувати свої обов'язки, витрачаючи значні внутрішні ресурси для збереження ефективності діяльності.

Завершальною є стадія виснаження, яка настає внаслідок тривалого або надмірного впливу стресу, коли адаптаційні можливості організму вичерпуються. За словами Ганса Сельє, на цьому етапі суттєво знижується опірність організму, що може спричинити серйозні порушення як фізичного, так і психічного стану.

Фізіологічно ця стадія проявляється хронічною втомою, ослабленням імунної системи, порушеннями сну та іншими соматичними симптомами. Тривалий вплив стресу пов'язаний із підвищеним ризиком розвитку різних захворювань і загальним погіршенням здоров'я.

На психологічному рівні виснаження супроводжується емоційною спустошеністю, втратою мотивації, зниженням інтересу до роботи та формуванням негативного ставлення до професійної діяльності. Саме на цьому етапі формуються основні прояви професійного вигорання - емоційне виснаження, деперсоналізація та зниження відчуття власної ефективності.

Вплив професійного стресу на ефективність виконання завдань є неоднозначним і залежить від його інтенсивності та тривалості. Як зазначає Ганс Сельє, короточасне психоемоційне напруження може мати позитивний ефект, оскільки сприяє мобілізації внутрішніх ресурсів організму та тимчасовому підвищенню працездатності. На когнітивному рівні помірний рівень стресу активізує увагу, покращує концентрацію, прискорює обробку інформації та ухвалення рішень. У професійній діяльності це може проявлятися у підвищенні продуктивності, швидшому виконанні завдань і кращій координації дій.

З фізіологічної точки зору, як підкреслює Раєвська Я. [25], короточасна активація симпатичної нервової системи сприяє зростанню енергетичного рівня, підвищенню м'язового тону та готовності до активних дій, що також позитивно впливає на ефективність у короткий період.

Водночас тривалий вплив стресових чинників має протилежний ефект. Дослідження Гіржевої Г.О. [3] показує, що поєднання високих вимог із низьким рівнем контролю над роботою призводить до зниження продуктивності та збільшення кількості помилок. Хронічний стрес виснажує ресурси організму, знижує здатність до концентрації та ускладнює планування діяльності.

Важливу роль відіграє й емоційний компонент. Тривалий стрес підвищує рівень тривожності, дратівливості та сприяє розвитку емоційного виснаження, що негативно позначається на взаємодії з колегами та якості виконання професійних обов'язків.

Стрес також впливає на поведінкову сферу. Зниження віри у власні можливості супроводжується зменшенням активності, уникненням відповідальності та втратою ініціативності, що безпосередньо відображається на результатах роботи. Тривалий професійний стрес підвищує ймовірність помилок, конфліктів у колективі та загального зниження ефективності діяльності, що негативно впливає і на організаційні показники.

Хронічний професійний стрес розглядається як один із головних чинників, що передують розвитку синдрому професійного вигорання. Тривале перебування у стані напруження призводить до емоційного виснаження, яке проявляється апатією, зниженням мотивації та постійною втомою навіть після відпочинку.

Постійне професійне навантаження сприяє формуванню всіх компонентів вигорання: емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження відчуття власних досягнень. У цьому контексті хронічний стрес виступає механізмом, що запускає негативні зміни у психоемоційному стані працівника.

На фізіологічному рівні, як зазначає Ганс Сельє, тривалий стрес призводить до виснаження адаптаційних можливостей організму, що проявляється зниженням імунітету, порушенням сну та хронічною втомою. Ці зміни, у свою чергу, посилюють емоційне виснаження, формуючи замкнений цикл негативного впливу.

Тривалий дефіцит ресурсів у поєднанні з високими вимогами робочого середовища посилює зв'язок між стресом і вигоранням, особливо за відсутності достатнього рівня контролю та організаційної підтримки.

Отже, хронічний професійний стрес є безпосереднім чинником емоційного виснаження та важливою передумовою розвитку синдрому професійного вигорання, формуючи комплексний негативний вплив на психофізіологічний стан працівника.

## **1.2. Психічне здоров'я особистості: сутність, структура та критерії**

Психічне здоров'я є однією з ключових складових загального здоров'я людини та важливим показником її благополуччя. У сучасній психології це поняття розглядається не лише як відсутність психічних розладів, а як складний багатовимірний стан, що охоплює емоційну, когнітивну, поведінкову та соціальну сфери функціонування особистості.

Одне з найбільш загальноприйнятих визначень психічного здоров'я запропоноване Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ). Згідно з ним, психічне здоров'я - це стан благополуччя, у якому людина реалізує свої

здібності, може протистояти звичайним життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у життя своєї спільноти. Це визначення підкреслює активну роль особистості та її здатність до самореалізації, а не лише відсутність патології.

У науковій літературі існує кілька підходів до розуміння сутності психічного здоров'я. Медичний підхід акцентує увагу на відсутності психічних захворювань та відхилень у функціонуванні психіки. Проте сучасна психологія значно розширює це розуміння, розглядаючи психічне здоров'я як динамічний процес гармонійної взаємодії людини з навколишнім середовищем.

Вагомий внесок у розкриття сутності психічного здоров'я зробив представник гуманістичної психології Абрахам Маслоу. Він пов'язував психічне здоров'я з процесом самоактуалізації - прагненням людини максимально реалізувати свій потенціал. На думку Маслоу, психічно здорова особистість характеризується автономністю, креативністю, адекватним сприйняттям реальності та здатністю до глибоких міжособистісних відносин.

Інший відомий психолог Карл Роджерс підкреслював важливість узгодженості між реальним та ідеальним «Я». Він вважав, що психічно здорова людина є відкритою до досвіду, здатною до самоприйняття та постійного особистісного зростання. Центральним поняттям у його теорії є «повноцінно функціонуюча особистість», яка живе в гармонії із собою та оточенням. Відповідно, психічне здоров'я визначається як процес безперервного розвитку і самореалізації.

З позиції діяльнісного підходу психічне здоров'я пов'язується з активною діяльністю людини та її здатністю ефективно взаємодіяти зі світом. Психічне здоров'я залежить від умов життя, соціального середовища та характеру діяльності особистості.

Вітчизняні психологи також зробили значний внесок у дослідження цієї проблеми. Так, Коструба Н., Фіщук О. [14] визначали психічне здоров'я як інтегративну характеристику особистості, що включає систему цінностей,

смислів та моральних орієнтацій. Психічне здоров'я неможливо звести лише до біологічних або психологічних показників - воно має духовний вимір і пов'язане з життєвими сенсами людини.

На думку Максименка С.Д. та авторів [18], психічне здоров'я особистості визначається рівнем її самосвідомості, морального розвитку та здатності до саморегуляції. Він наголошував на важливості гармонійного поєднання внутрішнього світу людини та її поведінки в соціумі.

Сучасні дослідники розглядають психічне здоров'я як динамічну систему, що постійно змінюється під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників. До таких чинників належать біологічні (стан нервової системи), психологічні (особистісні особливості, рівень самооцінки) та соціальні (умови життя, міжособистісні відносини, рівень підтримки).

Психічне здоров'я особистості є складним багаторівневим утворенням, що включає взаємопов'язані компоненти, які забезпечують цілісне функціонування людини [28]. У сучасній психології відсутній єдиний підхід до визначення його структури, однак більшість дослідників сходяться на думці, що психічне здоров'я має інтегративний характер і охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні аспекти.

Одним із найбільш поширених є підхід, за яким структура психічного здоров'я включає кілька основних компонентів. Зокрема, Максименко С.Д. та автори [17] розглядають психічне здоров'я як єдність емоційного благополуччя, адекватного самосприйняття та ефективної поведінки. Вони підкреслюють, що гармонійний розвиток особистості можливий лише за умови збалансованості всіх складових.

Першим і базовим компонентом є емоційний компонент. Він відображає здатність людини переживати, усвідомлювати та регулювати свої емоції. Емоційна стабільність, адекватність емоційних реакцій, здатність долати стрес і тривогу є ключовими показниками цього рівня. Як зазначає К. Роджерс, відкрита до досвіду особистість здатна приймати свої емоції без заперечення, що сприяє внутрішній гармонії та психічному благополуччю.

Другим важливим компонентом є когнітивний (пізнавальний) компонент, який охоплює процеси мислення, пам'яті, уваги, сприйняття та здатність до адекватної оцінки реальності. Психіка формується у процесі діяльності та відображає об'єктивну дійсність, тому когнітивна адекватність є важливою умовою психічного здоров'я. Людина повинна вміти логічно мислити, приймати обґрунтовані рішення та критично оцінювати інформацію [11].

Наступним є поведінковий компонент, який проявляється у вчинках і діях особистості. Він включає здатність до саморегуляції, контроль поведінки, відповідальність за власні дії та вміння адаптуватися до змінних умов середовища. Дослідниця Шеленкова Н.Л. підкреслювала, що діяльність є провідним фактором розвитку психіки, а отже поведінковий аспект є важливим показником психічного здоров'я [34].

Не менш важливим є соціальний компонент, який відображає здатність людини до ефективної взаємодії з іншими людьми, встановлення міжособистісних контактів та інтеграції в суспільство. За А. Маслоу, психічно здорова особистість здатна до глибоких соціальних зв'язків, співпереживання та співпраці. Соціальна адаптація є важливим критерієм психічного здоров'я, оскільки людина існує в соціальному середовищі.

Деякі дослідники доповнюють структуру психічного здоров'я ще одним важливим компонентом - ціннісно-смісловим (духовним). Зокрема, Савчин М.В. [28] наголошує, що психічне здоров'я неможливо зрозуміти без урахування системи цінностей і життєвих смислів особистості. Саме цей компонент визначає спрямованість діяльності людини, її моральні орієнтири та здатність знаходити сенс у житті.

У контексті сучасних досліджень також виділяють саморегуляційний компонент, який пов'язаний зі здатністю особистості контролювати власний стан, керувати поведінкою та підтримувати внутрішню рівновагу. Розвиток самосвідомості та саморегуляції є ключовою умовою формування психічно здорової особистості.

Важливо зазначити, що всі компоненти структури психічного здоров'я тісно взаємопов'язані та взаємозалежні. Порушення одного з них неминуче впливає на інші.

Емоційний компонент є однією з ключових складових психічного здоров'я особистості та виступає основою її внутрішньої стабільності. Саме емоційна сфера визначає загальний психічний стан людини, її здатність реагувати на події навколишнього світу та адаптуватися до змінних життєвих обставин. Гармонійний розвиток емоційного компонента забезпечує внутрішню рівновагу, психологічну стійкість і здатність ефективно функціонувати в різних сферах життя [15].

Емоційний компонент включає здатність людини усвідомлювати, переживати, виражати та регулювати свої емоції. Психічно здорова особистість характеризується адекватністю емоційних реакцій, тобто відповідністю емоцій ситуації, у якій вона перебуває. Важливою ознакою є також емоційна гнучкість - здатність змінювати емоційний стан залежно від обставин, не застрягаючи в негативних переживаннях [15].

Значний внесок у дослідження емоційної сфери зробив К. Роджерс, який підкреслював важливість прийняття власних емоцій як умови психічного здоров'я. Він вважав, що придушення або заперечення емоцій призводить до внутрішніх конфліктів і психологічного дискомфорту. Натомість відкрите переживання емоцій сприяє гармонізації внутрішнього стану особистості.

Емоційна стабільність проявляється у здатності людини зберігати внутрішню рівновагу навіть у складних або стресових ситуаціях. Вона не означає відсутності негативних емоцій, а передбачає вміння їх контролювати та конструктивно переживати. За сучасними психологічними підходами, важливою характеристикою є також резильєнтність - здатність швидко відновлюватися після емоційних потрясінь.

Крім того, емоційний компонент тісно пов'язаний із рівнем тривожності та стресостійкістю особистості. Помірний рівень емоційного напруження може стимулювати активність і підвищувати ефективність діяльності, однак

надмірна тривожність негативно впливає на психічне здоров'я, спричиняючи виснаження та зниження адаптаційних можливостей.

Важливим аспектом емоційного компонента є здатність до емпатії - розуміння та співпереживання емоцій інших людей. Вона забезпечує ефективну міжособистісну взаємодію, сприяє формуванню довірливих стосунків та соціальній адаптації. Таким чином, емоційна сфера має не лише внутрішній, але й соціальний вимір.

Психічне здоров'я особистості визначається не лише відсутністю психічних розладів, а й наявністю певних позитивних характеристик, які забезпечують гармонійне функціонування людини [28]. Саме тому в психології важливе місце займає визначення критеріїв психічного здоров'я - ознак, за якими можна оцінити рівень психічного благополуччя особистості.

Одним із базових критеріїв психічного здоров'я є адекватність сприйняття реальності. Психічно здорова людина здатна об'єктивно оцінювати події, відрізнити реальне від уявного, правильно інтерпретувати ситуації та уникати викривлень мислення. Адекватне відображення дійсності є основною функцією психіки, тому його порушення свідчить про відхилення у психічному розвитку. Другим критерієм є здатність до саморегуляції та самоконтролю. Вона проявляється у вмінні керувати власними емоціями, поведінкою та психічними станами. Саморегуляція є ключовим показником зрілої особистості, яка здатна свідомо контролювати свої дії та не піддаватися деструктивним імпульсам. Третім критерієм є емоційна стабільність. Вона характеризується здатністю людини зберігати внутрішню рівновагу, адекватно реагувати на стресові ситуації та не допускати надмірної тривожності чи агресивності. К. Роджерс зазначав, що психічно здорова особистість приймає свої емоції, не пригнічує їх, але й не дозволяє їм повністю керувати поведінкою. Четвертим критерієм психічного здоров'я є також соціальна адаптованість. Людина повинна бути здатною ефективно взаємодіяти з іншими, будувати міжособистісні відносини, виконувати соціальні ролі та дотримуватися норм суспільства. За А. Маслоу, психічно здорова особистість

здатна до глибоких контактів з іншими людьми, співпраці та емпатії. П'ятим критерієм є здатність до самореалізації та особистісного розвитку. Психічно здорова людина прагне до розвитку своїх здібностей, досягнення цілей та реалізації власного потенціалу. Маслоу пов'язував цей критерій із самоактуалізацією, яка є найвищим рівнем розвитку особистості. Шостий - ціннісно-смысловий критерій психічного здоров'я. Він полягає у наявності життєвих цілей, моральних орієнтирів та здатності знаходити сенс у власному житті. Людина, яка має чітку систему цінностей, є більш стійкою до стресів та життєвих труднощів [28].

Крім того, важливим показником психічного здоров'я є рівень самооцінки та самосприйняття. Психічно здорова особистість має адекватну самооцінку, приймає свої сильні та слабкі сторони, не відчуває постійного внутрішнього конфлікту. За К. Роджерсом, узгодженість між реальним і ідеальним «Я» є необхідною умовою психологічного благополуччя.

Сучасні дослідники також виділяють психологічну стійкість (резильєнтність) як важливий критерій психічного здоров'я. Вона проявляється у здатності долати труднощі, адаптуватися до змін та відновлюватися після стресових ситуацій. Це поняття активно розвивається у працях сучасних психологів, зокрема в позитивній психології.

Не менш важливим є ефективність діяльності як критерій психічного здоров'я. Людина повинна бути здатною продуктивно працювати, приймати рішення та досягати поставлених цілей. ВООЗ підкреслює, що психічне здоров'я безпосередньо пов'язане зі здатністю до продуктивної діяльності.

Варто зазначити, що критерії психічного здоров'я мають комплексний характер і повинні розглядатися у сукупності. Відсутність одного з них не завжди свідчить про психічне порушення, однак їх систематичне порушення може бути сигналом про наявність проблем.

Психічне здоров'я є однією з ключових умов повноцінного функціонування особистості, її гармонійного розвитку та ефективної діяльності. У сучасному світі, який характеризується високим рівнем

динамічності, інформаційного навантаження та професійних вимог, особливого значення набуває проблема збереження психічного здоров'я в умовах професійного стресу. Саме психічне здоров'я визначає здатність людини адаптуватися до складних умов праці, зберігати продуктивність та підтримувати внутрішню рівновагу. Водночас у професійній діяльності працівник постійно стикається з різноманітними стресогенними чинниками, які можуть негативно впливати на його психологічне благополуччя. Одним із найбільш поширених викликів сучасного трудового середовища є професійний стрес, що виникає під впливом підвищених вимог, надмірного навантаження, високого рівня відповідальності та невизначеності. Саме тому дослідження взаємозв'язку психічного здоров'я та професійного стресу набуває особливої актуальності.

Психічне здоров'я відіграє вирішальну роль у здатності особистості ефективно протистояти професійному стресу. Людина з високим рівнем психічного благополуччя характеризується емоційною стійкістю, здатністю до саморегуляції та адекватною оцінкою ситуацій. Вона краще справляється зі складними завданнями, приймає зважені рішення та зберігає продуктивність навіть у стресових умовах. Натомість низький рівень психічного здоров'я підвищує вразливість до стресу, сприяє розвитку тривожності, емоційного виснаження та професійного вигорання.

Одним із важливих проявів впливу професійного стресу на психічне здоров'я є розвиток синдрому емоційного вигорання. Вигорання характеризується емоційним виснаженням, деперсоналізацією та зниженням професійної ефективності. Це явище є наслідком тривалого впливу стресових факторів і свідчить про порушення психічного здоров'я особистості.

Психічне здоров'я визначає не лише професійну ефективність, а й загальну якість життя людини [28]. Воно впливає на міжособистісні відносини, рівень задоволеності життям, самооцінку та здатність до самореалізації. Умови хронічного професійного стресу можуть призводити до

конфліктів у колективі, зниження мотивації та втрати інтересу до діяльності, що негативно позначається на всіх сферах життя [25].

Важливим аспектом є також взаємозв'язок психічного здоров'я та фізичного стану людини. Тривалий стрес може спричиняти психосоматичні порушення, зниження імунітету, порушення сну та інші проблеми зі здоров'ям. Збереження психічного здоров'я є необхідною умовою не лише психологічного, але й фізичного благополуччя.

Сучасні підходи до збереження психічного здоров'я в умовах професійного стресу передбачають розвиток навичок саморегуляції, управління емоціями, тайм-менеджменту та формування стресостійкості. Важливу роль відіграє також підтримка з боку колективу, сприятливий психологічний клімат та баланс між роботою і відпочинком.

### **1.3. Вплив професійного стресу на психічне здоров'я особистості**

Професійний стрес є важливим чинником впливу на психічне здоров'я особистості, оскільки виникає у процесі трудової діяльності та супроводжується постійним психоемоційним напруженням. У сучасних умовах праці, які характеризуються високою динамічністю, зростанням вимог до працівників і необхідністю швидкого прийняття рішень, рівень професійного стресу значно підвищується. Це зумовлює його вагомий вплив на різні сфери функціонування особистості.

Помірний рівень стресу може мати позитивне значення, оскільки сприяє мобілізації внутрішніх ресурсів організму, підвищує концентрацію уваги, активізує мислення та стимулює досягнення поставлених цілей. У таких умовах працівник здатен працювати більш продуктивно, швидше реагувати на зміни та ефективніше виконувати завдання. Проте цей позитивний ефект має короткочасний характер і залежить від інтенсивності та тривалості впливу стресових чинників.

У разі тривалого або надмірного стресового навантаження виникають негативні зміни у психічному стані. На емоційному рівні це проявляється у

зростанні тривожності, дратівливості, емоційного виснаження та зниженні мотивації до діяльності. Людина може відчувати постійне напруження, втрату інтересу до роботи та незадоволеність результатами своєї діяльності.

Когнітивна сфера також зазнає негативного впливу. Погіршується здатність до концентрації уваги, знижується продуктивність мислення, ускладнюється процес прийняття рішень. Працівник частіше допускає помилки, йому складніше обробляти інформацію та планувати власну діяльність. Це, у свою чергу, ще більше підсилює стресове навантаження, формуючи замкнене коло напруження [22].

На поведінковому рівні професійний стрес проявляється у зниженні продуктивності праці, втраті ініціативності, уникненні відповідальності та підвищеній конфліктності у взаєминах з колегами. Такі зміни негативно впливають не лише на індивідуальні результати працівника, а й на загальний психологічний клімат у колективі.

Особливо небезпечним є хронічний професійний стрес, який виступає передумовою розвитку синдрому професійного вигорання. Він характеризується емоційним виснаженням, деперсоналізацією та зниженням відчуття власної ефективності. У такому стані працівник втрачає інтерес до професійної діяльності, відчуває апатію та зниження працездатності.

Крім психологічних наслідків, тривалий стрес впливає і на фізіологічний стан людини. Він може призводити до порушень сну, хронічної втоми, зниження імунітету та загального погіршення самопочуття. Фізичне виснаження, у свою чергу, посилює психоемоційні порушення, що створює комплексний негативний вплив на організм [20].

Помірний рівень стресу може мати позитивний вплив на діяльність людини, оскільки сприяє активізації внутрішніх ресурсів організму та підвищенню ефективності виконання завдань. У таких умовах стрес виступає не як руйнівний фактор, а як стимулюючий механізм, який допомагає особистості мобілізувати свої сили для досягнення поставлених цілей.

На когнітивному рівні помірний стрес сприяє підвищенню концентрації уваги та покращенню обробки інформації. Людина стає більш зосередженою на виконанні завдань, швидше приймає рішення та ефективніше реагує на зміни у робочому середовищі. Це дозволяє підвищити продуктивність діяльності та якість виконання роботи, особливо у ситуаціях, що потребують швидкої реакції та чіткого мислення.

З емоційної точки зору помірний стрес може підвищувати рівень мотивації та зацікавленості у діяльності. Він створює відчуття виклику, яке стимулює людину до активних дій, саморозвитку та досягнення кращих результатів. У такому стані працівник відчуває внутрішню мобілізацію, що допомагає йому долати труднощі та зберігати продуктивність.

На фізіологічному рівні помірний стрес супроводжується активацією організму, що проявляється підвищенням енергетичного рівня, готовністю до дії та загальним тонусом. Така мобілізація є короткочасною і сприяє виконанню складних завдань, не викликаючи при цьому виснаження [16].

Позитивний ефект стресу можливий лише за умови його помірності та обмеженої тривалості. Коли рівень напруження відповідає можливостям людини, він не перевищує її ресурсів, а навпаки - стимулює їх використання. У таких умовах стрес виконує адаптивну функцію, сприяючи розвитку стресостійкості та підвищенню ефективності діяльності.

Тривалий або інтенсивний стрес чинить виражений негативний вплив на психічний стан особистості, призводячи до емоційного виснаження, підвищеної тривожності, дратівливості та зниження мотивації до діяльності. На відміну від короткочасного напруження, яке може мати стимулюючий ефект, хронічний стрес поступово виснажує внутрішні ресурси людини та порушує її здатність до ефективного функціонування.

Згідно з теорією Ганса Сельє, тривалий вплив стресових факторів призводить до стадії виснаження, коли адаптаційні можливості організму знижуються, а психофізіологічний стан погіршується. У таких умовах людина

вже не здатна ефективно справлятися з навантаженням, що проявляється у зниженні енергії, апатії та втраті інтересу до діяльності [38].

Особливу увагу негативним наслідкам хронічного стресу приділяють Каткова Т.А., Варіна Г.Б. [10], які розглядають його як ключову передумову розвитку синдрому професійного вигорання. Вони зазначають, що тривалий стрес призводить до емоційного виснаження, яке характеризується почуттям спустошеності, зниженням емоційної залученості та втратою мотивації. У такому стані працівник відчуває труднощі у виконанні навіть звичних завдань і втрачає зацікавленість у результатах своєї діяльності.

З позиції когнітивної теорії Річарда Лазаруса, хронічний стрес пов'язаний із постійною оцінкою ситуації як загрозової або такої, що перевищує ресурси особистості. Це спричиняє стійке відчуття напруження, тривожності та емоційної нестабільності. У результаті людина стає більш чутливою до зовнішніх подразників, що проявляється у підвищеній дратівливості та негативних емоційних реакціях.

Емоційне виснаження супроводжується також зниженням мотивації до діяльності. Людина втрачає інтерес до роботи, відчуває байдужість до результатів і зниження рівня відповідальності. Це негативно позначається не лише на індивідуальній продуктивності, а й на якості міжособистісної взаємодії в колективі.

На когнітивному рівні тривалий або інтенсивний стрес спричиняє суттєві порушення у функціонуванні пізнавальних процесів, що проявляється у зниженні концентрації уваги, погіршенні пам'яті та ускладненні процесу прийняття рішень. Такі зміни безпосередньо впливають на ефективність діяльності, оскільки зменшують здатність людини до обробки інформації та адекватного реагування на робочі завдання.

Когнітивні ресурси людини є обмеженими, і в умовах стресу значна їх частина витрачається на переживання напруження. Це призводить до зниження здатності зосереджуватися на основних завданнях та зменшення

продуктивності мислення. У таких умовах людина частіше допускає помилки та витрачає більше часу на виконання навіть простих дій [6].

Погіршення пам'яті є ще одним характерним наслідком впливу стресу. Тривалий стрес негативно впливає на когнітивну продуктивність, зокрема на процеси запам'ятовування та відтворення інформації. Це ускладнює виконання професійних обов'язків, особливо тих, що потребують точності, аналізу та роботи з великими обсягами даних.

У стані стресу людина схильна використовувати спрощені стратегії мислення, що обмежує здатність до глибокого аналізу ситуації та призводить до менш обґрунтованих рішень. У результаті процес прийняття рішень стає більш поверхневим, імпульсивним або, навпаки, уповільненим через труднощі у виборі оптимального варіанту.

Стрес також супроводжується появою негативних автоматичних думок, які викривлюють сприйняття реальності. Це може проявлятися у схильності перебільшувати труднощі, очікувати негативних наслідків та занижувати власні можливості. Такі когнітивні викривлення ще більше ускладнюють процес мислення та прийняття рішень[7].

Поведінкові наслідки професійного стресу проявляються у зниженні продуктивності, підвищенні конфліктності, уникненні відповідальності та зменшенні ініціативності, що безпосередньо впливає на ефективність діяльності працівника. Такі зміни є результатом виснаження психологічних ресурсів і порушення регуляції поведінки в умовах тривалого напруження.

Одним із найбільш помітних проявів є зниження продуктивності праці. Як зазначає Гребенюк О.О. [4], поєднання високих вимог до працівника та обмеженого контролю над виконанням завдань призводить до погіршення якості роботи та збільшення кількості помилок. У стані стресу людина витрачає більше часу на виконання завдань, швидше втомлюється і втрачає здатність підтримувати стабільний рівень ефективності.

Підвищена конфліктність також є характерною ознакою поведінкових змін. Стрес знижує здатність до самоконтролю та конструктивної взаємодії,

що може призводити до агресивних реакцій, непорозумінь і загострення міжособистісних суперечностей. У результаті погіршується психологічний клімат у колективі та ускладнюється ефективна співпраця.

Ще одним важливим наслідком є уникнення відповідальності. Під впливом стресу працівник може відчувати невпевненість у власних можливостях і прагнути мінімізувати участь у складних або відповідальних завданнях. Зниження віри у власну ефективність призводить до зменшення активності та готовності брати на себе відповідальність за результати діяльності.

Зменшення ініціативності також є типовим проявом поведінкових змін. Людина втрачає зацікавленість у розвитку, рідше пропонує нові ідеї та уникає додаткових зусиль. Такі прояви є характерними для початкових стадій емоційного виснаження та можуть свідчити про формування синдрому професійного вигорання.

Хронічний професійний стрес є однією з ключових передумов розвитку синдрому професійного вигорання, оскільки тривалий вплив стресових факторів поступово виснажує психічні та фізіологічні ресурси особистості. У сучасних умовах праці, що характеризуються високою інтенсивністю, постійними змінами та підвищеними вимогами, працівники все частіше стикаються з тривалим напруженням, яке набуває хронічного характеру. Саме така форма стресу має найбільш негативний вплив на психічне здоров'я та професійну ефективність[1].

Згідно з теорією Ганса Сельє [38], тривалий вплив стресорів призводить до стадії виснаження, коли адаптаційні можливості організму поступово вичерпуються. На цьому етапі організм вже не здатний ефективно протидіяти навантаженню, що супроводжується загальним зниженням енергії, появою хронічної втоми та погіршенням психоемоційного стану. Саме в умовах такого виснаження створюються передумови для розвитку професійного вигорання.

Однією з найбільш розроблених концепцій вигорання є модель Крістіни Масlach, яка розглядає цей синдром як комплексний процес, що включає три основні компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження

відчуття особистих досягнень. Емоційне виснаження є центральним елементом вигорання і проявляється у відчутті спустошеності, втраті енергії та неможливості відновити сили навіть після відпочинку. Воно виникає саме внаслідок тривалого стресового навантаження, коли психічні ресурси поступово виснажуються.

Другим важливим компонентом є деперсоналізація, яка проявляється у формуванні відчуженого, іноді навіть цинічного ставлення до колег, клієнтів або результатів власної діяльності. У стані хронічного стресу людина намагається захистити себе від емоційного перевантаження, дистанціюючись від роботи та соціальних контактів. Це, однак, призводить до погіршення якості взаємодії та зниження професійної ефективності.

Третім компонентом є зниження відчуття особистих досягнень, яке проявляється у втраті впевненості у власних можливостях, зниженні самооцінки та відчутті неефективності. Віра у власну ефективність відіграє важливу роль у підтриманні активності та мотивації, однак під впливом хронічного стресу вона поступово знижується, що посилює прояви вигорання.

Хронічний стрес пов'язаний із постійною оцінкою професійної ситуації як загрозової або такої, що перевищує можливості особистості. Така оцінка супроводжується стійким відчуттям напруження, безсилля та неможливості вплинути на ситуацію. У результаті формується стан психологічного виснаження, який є основою для розвитку вигорання[23].

На фізіологічному рівні хронічний стрес також сприяє розвитку вигорання. Як зазначає Ганс Сельє, тривале напруження призводить до виснаження адаптаційних механізмів організму, що проявляється у зниженні імунітету, порушенні сну, хронічній втомі та загальному погіршенні самопочуття. Ці фізіологічні зміни підсилюють емоційне виснаження, формуючи замкнений цикл негативного впливу.

Крім того, дослідження Герберта Фройденбергера, який одним із перших описав феномен вигорання, показують, що постійне професійне навантаження та відсутність відновлення призводять до поступової втрати інтересу до

роботи, зниження продуктивності та формування негативного ставлення до професійної діяльності. Це ще раз підтверджує, що саме хронічний стрес є пусковим механізмом розвитку вигорання.

Хронічний професійний стрес виступає основною передумовою формування синдрому професійного вигорання, оскільки призводить до виснаження емоційних, когнітивних і фізіологічних ресурсів особистості. Його тривалий вплив спричиняє комплексні негативні зміни, які знижують ефективність діяльності, погіршують психічний стан і можуть мати довготривалі наслідки для здоров'я. Це підкреслює важливість своєчасної профілактики стресу, розвитку навичок саморегуляції та створення сприятливих умов праці, що сприяють збереженню психічного здоров'я працівників.

Психічне здоров'я у цьому контексті розглядається як динамічна система, що включає емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні компоненти. Його збереження та підтримка значною мірою залежать від здатності особистості ефективно адаптуватися до змін, регулювати власні емоції, приймати обґрунтовані рішення та будувати конструктивні соціальні взаємини. Порушення будь-якої з цих складових під впливом стресу призводить до загального погіршення психічного стану.

Таким чином, професійний стрес виступає не лише фактором ризику, а й індикатором стану психічного здоров'я особистості. Його своєчасне виявлення, усвідомлення та регуляція є необхідними умовами збереження психологічного благополуччя. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває розробка та впровадження ефективних стратегій профілактики стресу, формування навичок саморегуляції, підвищення стресостійкості та створення сприятливого психологічного клімату в організаціях.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГІВ**

### **2.1. Організація та методика емпіричного дослідження**

Емпіричне дослідження професійного стресу та його впливу на психічне здоров'я було проведено з метою виявлення рівня стресового навантаження у педагогічній діяльності, а також визначення його взаємозв'язку з показниками психічного благополуччя. Вибір педагогів як учасників дослідження зумовлений специфікою їхньої професійної діяльності, яка характеризується високим рівнем емоційної напруги, значною відповідальністю за результати навчально-виховного процесу, необхідністю постійної взаємодії з учнями, батьками та колегами, а також потребою адаптації до змін у системі освіти. Сукупність зазначених чинників підвищує ризик виникнення професійного стресу та може негативно позначатися на психічному здоров'ї педагогів, що обумовлює доцільність вивчення цієї професійної групи. У сучасних умовах освітнього середовища професія педагога супроводжується значною кількістю стресогенних факторів, що можуть негативно впливати на загальний стан особистості. До таких факторів належать інтенсивне робоче навантаження, відповідальність за результати навчання учнів, міжособистісні взаємодії та обмежені часові ресурси. Дослідження мало комплексний характер і передбачало використання психодіагностичних методик, що дозволяють оцінити як рівень професійного стресу, так і його основні прояви. Окрім цього, враховувалися індивідуально-психологічні особливості респондентів, які можуть впливати на сприйняття стресових ситуацій. Важливим аспектом було також вивчення рівня стресостійкості як здатності особистості ефективно долати складні професійні умови.

Збір емпіричних даних здійснювався шляхом онлайн-опитування за допомогою Google Форми. Такий формат дозволив забезпечити зручність участі для респондентів, а також охопити більшу кількість студентів незалежно від їхнього місцезнаходження. Отримані результати було

узагальнено та опрацьовано за допомогою методів кількісного та якісного аналізу. Участь у дослідженні була добровільною, респондентам гарантувалась анонімність та конфіденційність отриманих даних.

У дослідженні взяли участь 30 вчителів загальноосвітніх навчальних закладів, серед яких: 25 жінок, 5 чоловіків. Вік респондентів коливався від 23 до 58 років, що дозволило охопити різні вікові категорії педагогів. Стаж педагогічної діяльності становив від 1 до 35 років, що забезпечує репрезентативність вибірки з точки зору професійного досвіду.

До вибірки були включені вчителі різних предметних спеціалізацій (гуманітарних, природничих та точних наук), що дозволило врахувати різноманітність умов професійної діяльності. Таким чином, вибірка є різноманітною за віком, стажем та спеціалізацією, що підвищує достовірність отриманих результатів.

Для дослідження рівня професійного стресу та його впливу на психічне здоров'я були використані такі психодіагностичні методики:

- опитувальник «Оцінка професійного стресу» К.Вайсмана;
- опитувальник «Професійний стрес» (за Н. Є. Водоп'яною) ;
- методика визначення схильності до стресу Дж.Дженкісона в модифікації М.Фрідмана і Р.Розенмана;

*Опитувальник «Оцінка професійного стресу» К. Вайсмана* є одним із поширених психодіагностичних інструментів для визначення рівня професійного стресу та його впливу на особистість працівника. Основною метою опитувальника є комплексна оцінка рівня напруженості, перевантаження та психологічного дискомфорту, які виникають у процесі виконання професійних обов'язків.

Опитувальник складається з серії тверджень, які описують різні аспекти професійної діяльності та можливі стресові ситуації. Респонденту пропонується оцінити ступінь своєї згоди або частоту прояву певних станів за шкалою (наприклад, від «ніколи» до «дуже часто» або від «повністю не згоден» до «повністю згоден»). Такий підхід дозволяє отримати кількісні

показники, що відображають інтенсивність переживання стресу. Зміст опитувальника охоплює кілька ключових блоків, серед яких:

- робоче навантаження (обсяг завдань, темп роботи, перевантаження);
- рольова невизначеність і конфлікти (нечіткість обов'язків, суперечливі вимоги);
- міжособистісні взаємини (конфлікти з колегами чи керівництвом);
- умови праці (фізичне середовище, організація робочого процесу);
- емоційне виснаження (відчуття втоми, апатії, зниження мотивації).

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку сумарного балу, який інтерпретується відповідно до встановлених рівнів: низький рівень професійного стресу - свідчить про задовільний психологічний стан та ефективну адаптацію до умов праці; середній рівень - вказує на наявність окремих стресових факторів, які можуть впливати на самопочуття та продуктивність; високий рівень - сигналізує про значне психологічне навантаження, ризик розвитку емоційного вигорання та необхідність корекційних заходів.

*Опитувальник «Професійний стрес» (за Н.Є.Водоп'яною)* є психодіагностичною методикою, спрямованою на виявлення рівня стресу, пов'язаного з професійною діяльністю, а також визначення основних факторів, що його зумовлюють.

Методика базується на уявленні про те, що професійний стрес виникає внаслідок невідповідності між вимогами роботи та ресурсами особистості. Вона дозволяє оцінити як загальний рівень напруженості, так і окремі аспекти професійного навантаження.

Опитувальник складається з низки тверджень, які описують типові ситуації, пов'язані з робочим процесом: перевантаження, дефіцит часу, відповідальність, міжособистісні конфлікти, організаційні труднощі тощо. Респонденту пропонується оцінити частоту або ступінь прояву кожного твердження за шкалою (наприклад, від «ніколи» до «дуже часто»).

Дана методика спрямована на оцінку основних компонентів професійного стресу. Вона дозволяє визначити рівень: інтенсивності робочого навантаження; емоційної напруженості; дефіциту часу; міжособистісних труднощів; організаційних факторів стресу. Результати оцінюються за шкалою, що дозволяє визначити низький, середній або високий рівень професійного стресу.

*Методика визначення схильності до стресу Дж. Дженкісона в модифікації М. Фрідмана і Р. Розенмана* є психодіагностичним інструментом, спрямованим на виявлення індивідуальної схильності особистості до стресових реакцій. Вона базується на концепції поведінкових типів особистості, зокрема типів А і Б, що відображають різні стилі реагування на життя та професійні навантаження.

В основі методики лежить ідея про те, що люди з різними поведінковими характеристиками по-різному реагують на стресові ситуації. Зокрема, тип А характеризується високою активністю, прагненням до досягнень, нетерпеливістю, підвищеною конкурентністю та схильністю до переживання стресу. Натомість тип Б відзначається спокійністю, врівноваженістю, меншою емоційною напруженістю та кращою здатністю до адаптації.

Методика являє собою опитувальник, що складається з низки тверджень або запитань. Респонденту пропонується обрати варіант відповіді, який найбільш точно відповідає його звичній поведінці.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку балів, які дозволяють віднести респондента до одного з типів:

- виражений тип А - високий рівень схильності до стресу;
- помірний тип А - середній рівень схильності до стресу;
- змішаний тип (А/Б) - середній або нестійкий рівень;
- тип Б - низький рівень схильності до стресу.

Інтерпретація результатів дозволяє оцінити не лише рівень схильності до стресу, але й потенційні ризики для психічного та фізичного здоров'я. Особи з вираженим типом А частіше піддаються хронічному стресу, емоційному

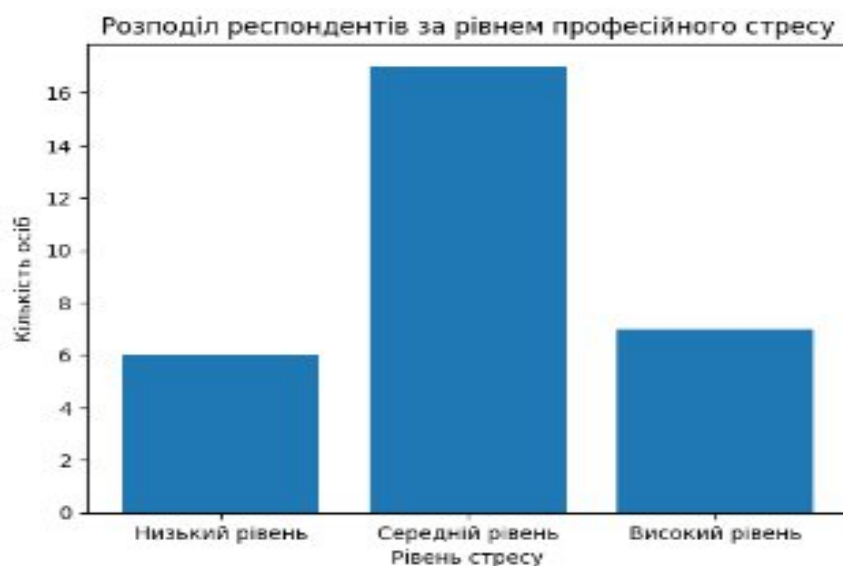
виснаженню та психосоматичним порушенням, тоді як тип Б характеризується більшою стійкістю до стресових впливів.

Методика містить 21 запитання з трьома варіантами відповідей: «так» (2 бали), «не знаю» (1 бал) та «ні» (0 балів). Її теоретичною основою є концепція двох типів схильності до стресу: типу А (висока схильність до стресу) та типу В (низька схильність до стресу). Особи типу А характеризуються підвищеною активністю, конкурентністю, нетерплячістю та схильністю до емоційного напруження, тоді як представники типу В вирізняються спокійністю, урівноваженістю та меншою вразливістю до стресових впливів. Також виділяється проміжний тип АВ (нейтральна зона). За результатами обробки даних респонденти розподіляються на п'ять рівнів схильності до стресу: низька схильність (0–8 балів), перехід до типу В (9–12 балів), нейтральна зона (13–21 бал), перехід до типу А (22–29 балів) та висока схильність до стресу (30–37 балів).

## 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

### 1. Опитувальник «Оцінка професійного стресу» К. Вайсмана

У дослідженні взяли участь 30 вчителів, серед яких 25 жінок (83%) та 5 чоловіків (17%). За результатами опитування було виявлено різні рівні професійного стресу серед педагогів.



Діаграма 1. Розподіл вчителів за рівнем професійного стресу

Розподіл респондентів за рівнем професійного стресу: низький рівень – 6 осіб (20%); середній рівень – 17 осіб (57%); високий рівень – 7 осіб (23%). Отримані результати свідчать про те, що більшість вчителів (57%) перебувають на середньому рівні професійного стресу. Це означає, що вони періодично відчувають напруження, перевантаження та емоційну втому, однак загалом здатні адаптуватися до професійних вимог.

Водночас значна частина респондентів (23%) демонструє високий рівень стресу, що є тривожним показником. У цих педагогів спостерігається підвищене емоційне виснаження, зниження мотивації до роботи, дратівливість та ризик розвитку синдрому професійного вигорання.

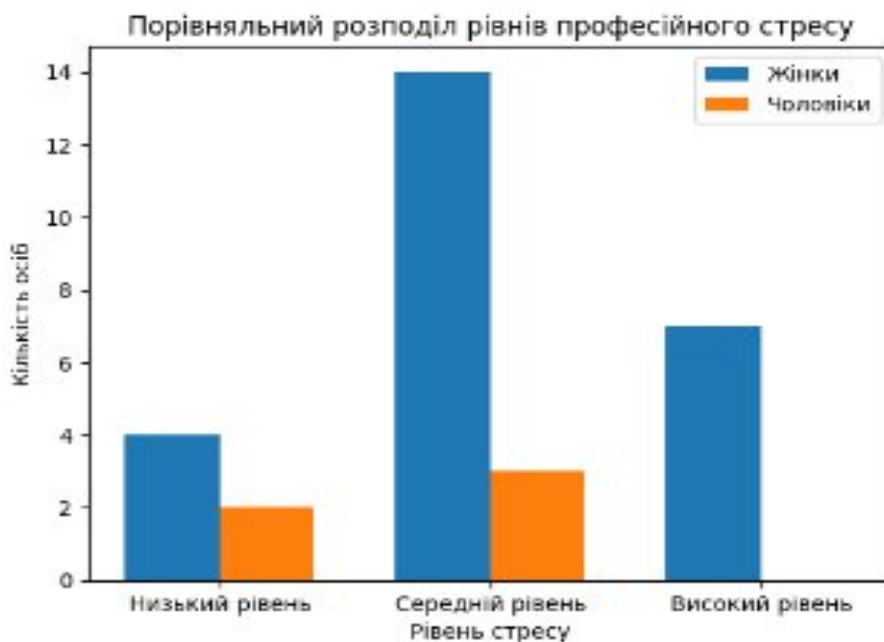
Лише 20% опитаних мають низький рівень стресу, що свідчить про ефективні механізми психологічної адаптації та задоволеність умовами праці.

Додатковий аналіз показав певні відмінності залежно від статі. Зокрема, серед жінок: низький рівень – 4 особи; середній рівень – 14 осіб; високий рівень – 7 осіб. Серед чоловіків: низький рівень – 2 особи; середній рівень – 3 особи; високий рівень – 0 осіб.

Таким чином, високий рівень професійного стресу був зафіксований лише серед жінок, що може бути пов'язано з більшим емоційним навантаженням, поєднанням професійних і сімейних ролей, а також вищим рівнем емпатійного включення у педагогічний процес.

Аналіз відповідей також дозволив визначити основні джерела професійного стресу у вчителів:

- велике навчальне навантаження та нестача часу;
- емоційно напружена взаємодія з учнями та батьками;
- високий рівень відповідальності за результати навчання;
- недостатня підтримка з боку адміністрації;
- необхідність виконання великої кількості додаткової документації.



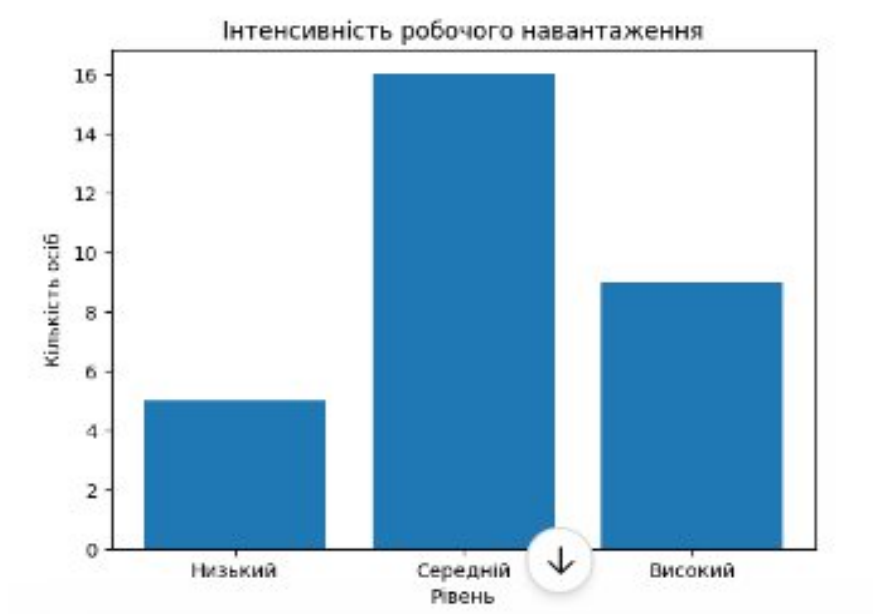
Діаграма 2. Порівняльний розподіл рівнів професійного стресу серед жінок і чоловіків

Порівняльний аналіз рівнів професійного стресу серед жінок і чоловіків показав наявність певних відмінностей. У жінок переважає середній рівень стресу, який зафіксовано у 14 осіб, що становить більшість вибірки. Серед чоловіків також домінує середній рівень, однак кількість респондентів є значно меншою - 3 особи. Низький рівень стресу спостерігається як у жінок (4 особи), так і у чоловіків (2 особи), що свідчить про наявність адаптивних ресурсів у частини досліджуваних. Водночас високий рівень стресу виявлено лише серед жінок (7 осіб), тоді як серед чоловіків таких випадків не зафіксовано. Це може вказувати на більшу вразливість жінок до професійного емоційного навантаження. Такі відмінності можуть пояснюватися як специфікою професійної діяльності, так і соціально-психологічними факторами.

*Опитувальник «Професійний стрес» (за Н. Є. Водоп'яною)*

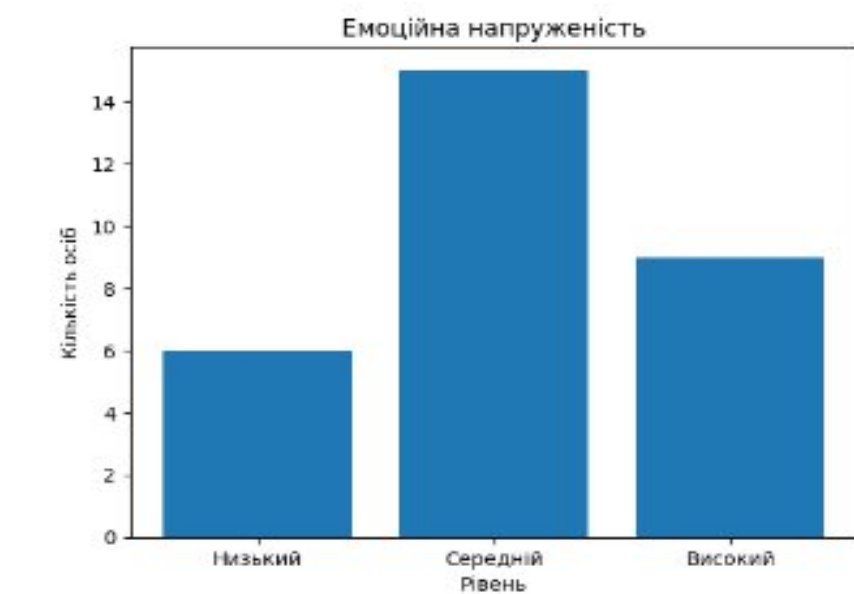
1. Інтенсивність робочого навантаження у більшості досліджуваних має середній рівень, що становить 53% вибірки. Це свідчить про помірне навантаження, яке є типовим для професійної діяльності вчителів. Високий рівень навантаження спостерігається у 30% опитаних, що може вказувати на підвищений ризик професійного стресу. Низький рівень зафіксовано лише у

17% респондентів, що свідчить про відносно невелику частку осіб із незначним навантаженням. Загалом результати демонструють переважання середнього та високого рівнів, що потребує уваги до умов праці педагогів.



Діаграма 3. Інтенсивність робочого навантаження вчителів

2. Рівень емоційної напруженості у більшості респондентів є середнім і становить 50% вибірки. Це свідчить про те, що половина вчителів перебуває у стані помірного емоційного напруження в процесі професійної діяльності.

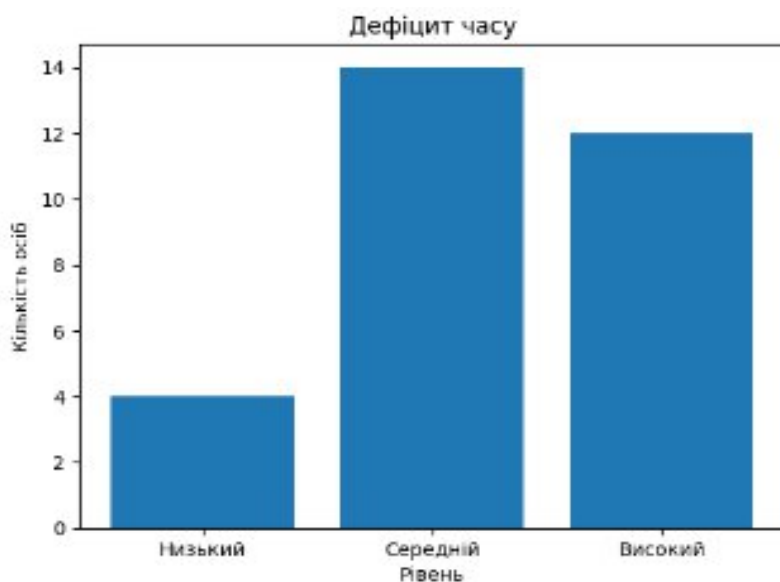


Діаграма 4. Рівні емоційної напруженості вчителів

Високий рівень напруженості зафіксовано у 30% опитаних, що може негативно впливати на їхнє психічне здоров'я та ефективність роботи. Низький рівень мають 20% досліджуваних, що вказує на відносно невелику

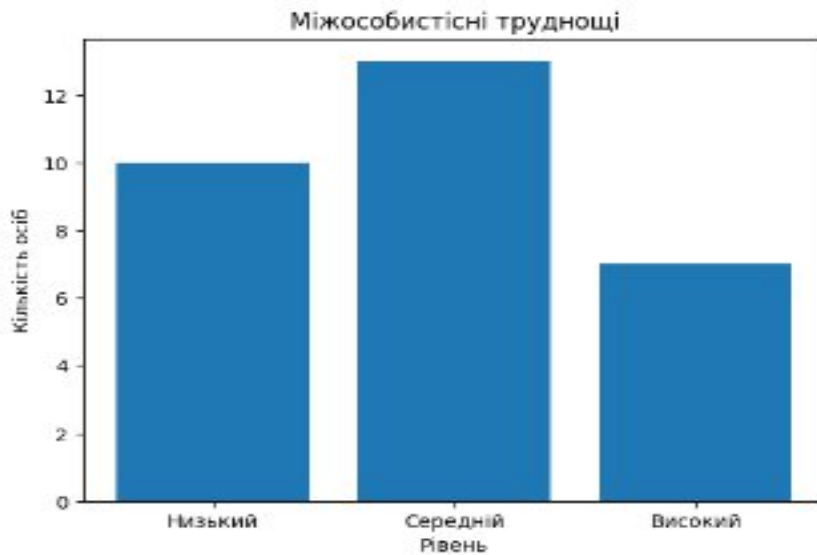
частку емоційно стабільних працівників. Загалом результати демонструють тенденцію до підвищеної емоційної напруженості серед педагогів.

3. Рівень дефіциту часу у більшості респондентів є середнім і становить 47% вибірки. Це свідчить про те, що значна частина вчителів відчуває помірну нестачу часу для виконання професійних обов'язків. Водночас високий рівень дефіциту часу спостерігається у 40% опитаних, що вказує на суттєве перевантаження та ризик розвитку стресу. Низький рівень мають лише 13% респондентів, що свідчить про незначну частку тих, хто не відчуває браку часу. Загалом результати демонструють тенденцію до підвищеного дефіциту часу серед педагогів.



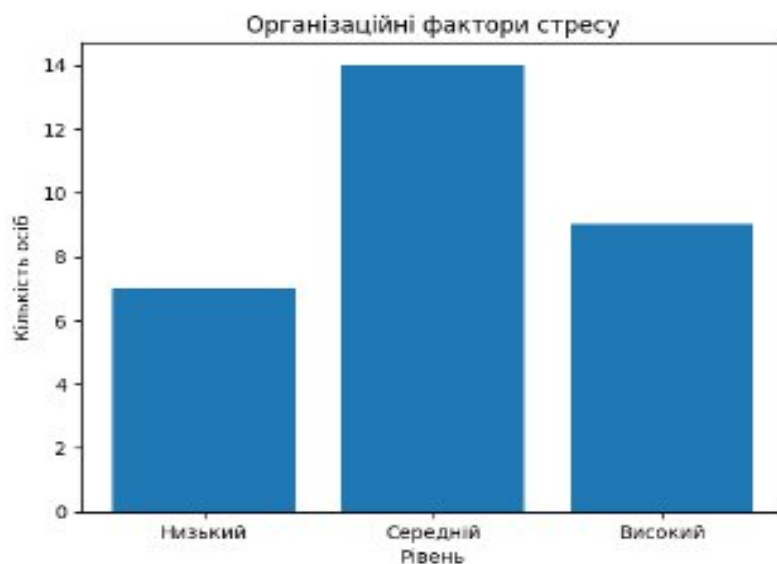
Діаграма 5. Рівень дефіциту часу вчителів.

4. Рівень міжособистісних труднощів у більшості респондентів є середнім і становить 43% вибірки. Це свідчить про наявність певних труднощів у взаємодії з колегами, учнями або керівництвом. Низький рівень зафіксовано у 33% опитаних, що вказує на достатньо гармонійні міжособистісні відносини у значної частини вчителів. Високий рівень труднощів мають 24% респондентів, що може призводити до конфліктів та підвищення стресу. Загалом результати демонструють переважання середнього рівня міжособистісних труднощів.

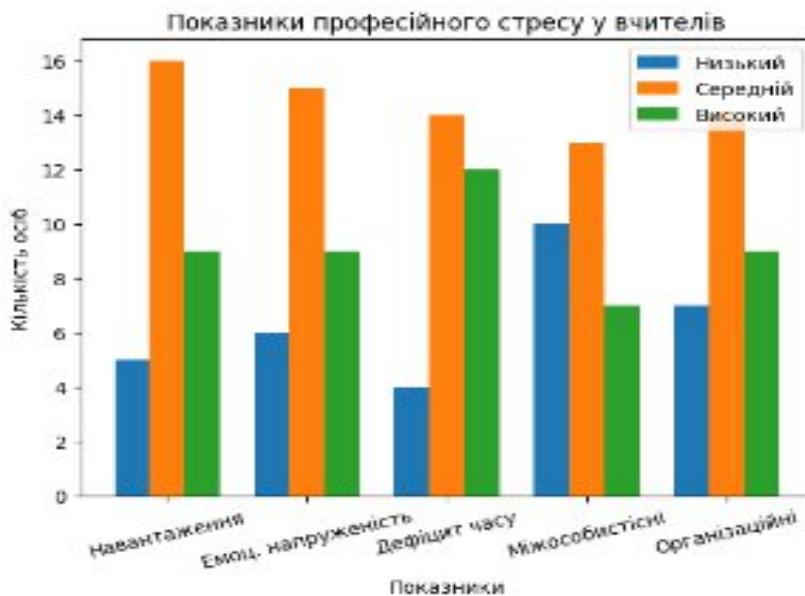


Діаграма 6. Рівень міжособистісних труднощів

5. Рівень впливу організаційних факторів стресу у більшості респондентів є середнім і становить 47% вибірки. Це свідчить про наявність помірного впливу умов організації праці на психоемоційний стан вчителів. Високий рівень спостерігається у 30% опитаних, що може бути пов'язано з недосконалістю управлінських процесів або перевантаженням. Низький рівень мають 23% респондентів, що вказує на відносно сприятливі умови праці для цієї групи. Загалом результати демонструють, що організаційні фактори є важливим джерелом професійного стресу.



Діаграма 7. Рівень впливу організаційних факторів стресу



Діаграма 8. Загальна діаграма по всіх 5 показниках

Проведений аналіз свідчить, що у більшості досліджуваних переважає середній рівень професійного стресу за основними показниками. Зокрема, робоче навантаження, емоційна напруженість, міжособистісні труднощі та організаційні фактори мають саме середній рівень вираженості, що вказує на стабільний, але напружений характер професійної діяльності вчителів. Водночас найбільш проблемним аспектом є дефіцит часу, який характеризується високим рівнем, що свідчить про перевантаженість та нестачу ресурсів для виконання всіх завдань. Така ситуація може сприяти накопиченню стресу та розвитку емоційного виснаження. Отримані результати вказують на необхідність оптимізації робочого часу та умов праці педагогів. Загалом професійний стрес має комплексний характер і потребує системного підходу до його профілактики.

*Методика визначення схильності до стресу Дж. Дженкісона (в модифікації М. Фрідмана і Р. Розенмана)*

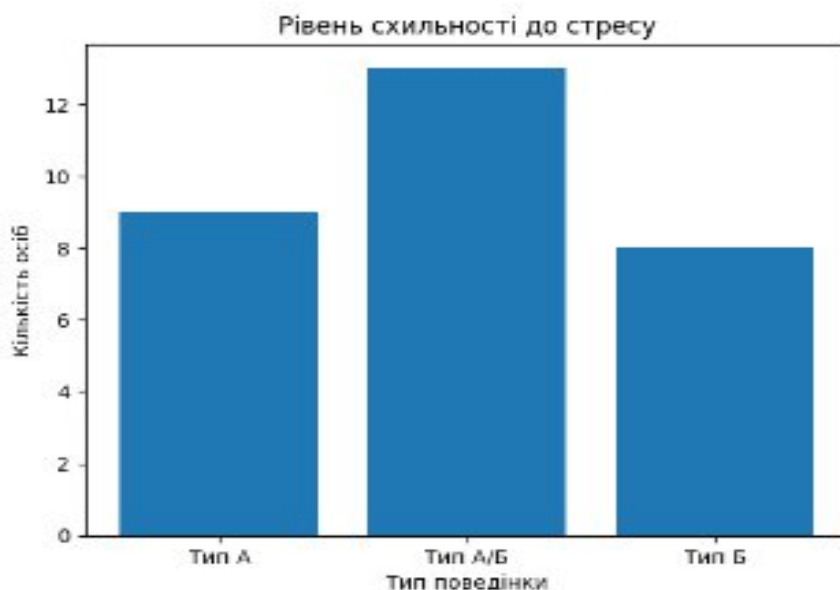
Отримані результати дослідження рівня схильності до стресу показали неоднорідність вибірки за типами поведінки. Найбільшу частку респондентів становлять особи зі змішаним типом поведінки А/Б - 13 осіб (43%). Це свідчить про середній рівень схильності до стресу та відносну гнучкість у реагуванні на стресові ситуації.

Водночас значна частина досліджуваних належить до типу А - 9 осіб (30%), що характеризується високою схильністю до стресу. Представники цього типу зазвичай відзначаються підвищеною активністю, емоційною напруженістю та схильністю до перевантаження.

Тип Б, який відповідає низькому рівню схильності до стресу, виявлено у 8 осіб (27%). Такі респонденти є більш спокійними, врівноваженими та краще адаптуються до складних умов.

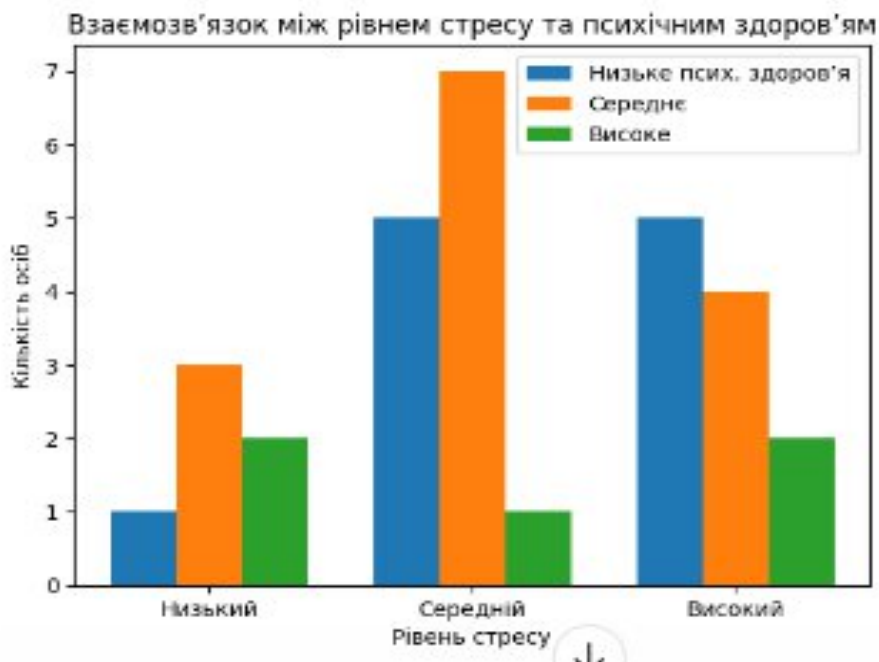
Загалом результати демонструють, що переважає середній рівень схильності до стресу, проте частка осіб із високим рівнем також є досить значною. Це може свідчити про наявність ризику розвитку професійного вигорання у частини педагогів.

Важливо відзначити, що поєднання типів А і А/Б охоплює більшість вибірки, що вказує на підвищену чутливість до стресових факторів у професійній діяльності.



Діаграма 8. Рівень схильності до стресу

Для визначення взаємозв'язку між показниками було проведено порівняльний аналіз.



Діаграма 9. Взаємозв'язок між рівнем професійного стресу та рівнем психічного здоров'я вчителів.

Діаграма відображає взаємозв'язок між рівнем професійного стресу та рівнем психічного здоров'я вчителів. Загалом простежується тенденція погіршення психічного стану зі зростанням рівня стресу.

Серед осіб із низьким рівнем стресу переважає середній рівень психічного здоров'я (3 особи), також 2 особи мають високий рівень і лише 1 — низький. Це свідчить про загалом сприятливий психологічний стан у цій групі.

У групі з середнім рівнем стресу найбільше вчителів мають середній рівень психічного здоров'я (7 осіб). Водночас 5 осіб уже демонструють низький рівень психічного здоров'я, а лише 1 особа - високий. Це вказує на поступове зниження психологічного благополуччя.

Серед вчителів із високим рівнем стресу спостерігається найбільш несприятлива ситуація: 5 осіб мають низький рівень психічного здоров'я, 4 - середній і лише 2 - високий.

У результаті проведеного дослідження було проаналізовано особливості професійного стресу серед педагогічних працівників та визначено його вплив на психічне здоров'я особистості.

Аналіз результатів показав, що більшість респондентів перебувають на середньому рівні професійного стресу, що свідчить про наявність постійного, але відносно контрольованого напруження у процесі виконання професійних обов'язків. Водночас значна частка опитаних демонструє високий рівень стресу, що є тривожним показником і вказує на ризик розвитку емоційного вигорання, зниження мотивації та погіршення загального психологічного стану.

Результати дослідження схильності до стресу підтвердили, що значна частина педагогів належить до типу А або змішаного типу А/Б, що характеризується підвищеною активністю, відповідальністю та схильністю до переживання стресових ситуацій. Це свідчить про те, що професійна діяльність у сфері освіти потребує значних емоційних і психологічних ресурсів.

Вивчення окремих показників професійного стресу дозволило встановити, що найбільш вираженими чинниками є дефіцит часу, інтенсивність робочого навантаження та емоційна напруженість. Саме ці аспекти створюють найбільше навантаження на педагогів і можуть призводити до хронічного стресу. Менш вираженими, але також значущими, є міжособистісні труднощі та організаційні фактори, які впливають на психологічний клімат у колективі та загальну задоволеність роботою.

Особливу увагу слід звернути на встановлений взаємозв'язок між рівнем професійного стресу та психічним здоров'ям. Дослідження показало, що зі зростанням рівня стресу спостерігається зниження показників психічного благополуччя. Це підтверджує негативний вплив стресу на емоційний стан, когнітивні процеси та загальну ефективність діяльності особистості.

Також було виявлено певні відмінності залежно від статі: жінки частіше демонструють високий рівень професійного стресу, тоді як серед чоловіків такі показники є нижчими. Це може бути пов'язано з особливостями емоційного реагування, соціальними ролями та специфікою професійної взаємодії.

Порівняльний аналіз результатів свідчить про наявність тенденції до оберненого взаємозв'язку між рівнем професійного стресу та показниками психічного здоров'я педагогів. Зі зростанням рівня професійного стресу збільшується частка осіб із низьким рівнем психічного здоров'я та зменшується частка респондентів із високими показниками психологічного благополуччя. Отримані результати дають підстави припускати, що професійний стрес негативно впливає на психічне здоров'я вчителів.

У зв'язку з цим особливої актуальності набуває необхідність розробки та впровадження комплексних заходів профілактики професійного стресу. До таких заходів належать оптимізація робочого навантаження, підвищення рівня організаційної підтримки, розвиток навичок саморегуляції, а також створення сприятливого психологічного клімату в колективі.

Таким чином, проведене дослідження дозволило не лише виявити рівень і особливості професійного стресу серед педагогів, але й обґрунтувати необхідність системного підходу до збереження їх психічного здоров'я, що є важливою умовою ефективної професійної діяльності та особистісного благополуччя.

## **РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ ТА ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ**

### **3.1. Профілактика професійного стресу в педагогічній діяльності**

Профілактика професійного стресу є важливою умовою збереження психічного здоров'я вчителів та забезпечення ефективності їхньої педагогічної діяльності. Сучасна педагогічна практика характеризується високим рівнем емоційного навантаження, значною відповідальністю за результати навчання та виховання учнів, а також постійною необхідністю адаптації до змін освітнього середовища. У зв'язку з цим проблема попередження професійного стресу набуває особливої актуальності в умовах реформування освіти.

Як зазначають українські дослідники Савенкова І.І. та Косенчук В.К. [27], професійний стрес у діяльності вчителя зумовлений як зовнішніми, так і внутрішніми чинниками, серед яких важливу роль відіграють умови праці, характер міжособистісної взаємодії та індивідуально-психологічні особливості особистості педагога. У дослідженні Сидоренко О.Б. [30] підкреслюється, що специфіка педагогічної діяльності формує підвищені вимоги до особистості вчителя, що за відсутності належної профілактики може призводити до розвитку негативних психоемоційних станів.

Одним із ключових напрямів профілактики професійного стресу є раціональна організація педагогічної діяльності. Вона передбачає ефективне планування робочого часу, оптимізацію навантаження та дотримання балансу між професійною діяльністю і відпочинком. Перевантаження, дефіцит часу та необхідність швидкого прийняття рішень виступають типовими стресогенними факторами у діяльності вчителя.

Важливим аспектом профілактики є створення сприятливого психологічного клімату в педагогічному колективі. Підтримка з боку адміністрації, колег та професійної спільноти сприяє зниженню рівня емоційної напруженості. У працях [24; 36] акцентується увага на тому, що

несприятливі умови організації освітнього процесу можуть призводити до виснаження внутрішніх ресурсів педагога та розвитку емоційного вигорання.

Особливе значення має розвиток особистісних ресурсів педагога, зокрема стресостійкості, емоційної саморегуляції та здатності до рефлексії. У працях Максименка С.Д. [17;18] підкреслюється, що сформовані навички саморегуляції сприяють ефективному подоланню стресових ситуацій та підтриманню психічної рівноваги. Усвідомлення власного емоційного стану та здатність керувати ним розглядаються як важливі складові професійної компетентності вчителя.

Важливим напрямом профілактики виступає також підвищення професійної компетентності педагогів. Високий рівень професійної підготовки сприяє зниженню тривожності, формуванню впевненості у власних силах та підвищенню ефективності педагогічної діяльності. У сучасних дослідженнях українських авторів [1; 24] наголошується, що розвиток професійних умінь і навичок виступає значущим ресурсом протидії професійному стресу.

Рациональна організація праці є одним із ключових напрямів профілактики професійного стресу в педагогічній діяльності, оскільки дозволяє зменшити вплив перевантаження, дефіциту часу та емоційної напруженості. Планування робочого часу і дотримання балансу між професійною діяльністю та відпочинком сприяють підтриманню стабільного психоемоційного стану вчителя та збереженню його працездатності.

У працях українських науковців [3; 6; 20] підкреслюється, що нераціональний розподіл робочого навантаження є однією з причин виникнення професійного стресу. Дослідник Максименко С. Д. [18] зазначає, що тривале психічне напруження без належного відновлення призводить до виснаження внутрішніх ресурсів особистості. У таких умовах знижується ефективність педагогічної діяльності, зростає втома та емоційна нестабільність.

Планування робочого часу передбачає визначення пріоритетів, чітке структурування завдань і встановлення реалістичних термінів їх виконання.

Дослідники Коструба Н., Фіщук О. [14] акцентують увагу на тому, що навички тайм-менеджменту дозволяють уникати постійного поспіху та ситуацій перевантаження. Організація робочого дня з урахуванням чергування інтенсивної діяльності та періодів відпочинку позитивно впливає на психоемоційний стан педагога.

Важливим аспектом є оптимізація робочого навантаження. Поєднання великої кількості професійних обов'язків створює додаткове емоційне напруження та підвищує ризик розвитку хронічної втоми. Розподіл завдань відповідно до їх складності та можливостей вчителя сприяє більш ефективному виконанню роботи та зниженню рівня стресу.

Баланс між роботою і відпочинком відіграє важливу роль у підтриманні психічного здоров'я. Дослідники [1; 24] підкреслюють, що відпочинок має забезпечувати повноцінне відновлення фізичних і психічних ресурсів. Недостатня увага до відновлення призводить до накопичення втоми та зниження стресостійкості.

Формування навичок самоменеджменту дозволяє вчителю контролювати власне навантаження, ефективно організовувати діяльність та своєчасно реагувати на ознаки перевтоми. Розвинені навички планування і самоконтролю сприяють підвищенню професійної адаптації та зниженню негативного впливу стресових факторів. Раціональна організація праці також передбачає певну гнучкість у плануванні, що дає можливість адаптуватися до змін у навчальному процесі та зменшувати рівень напруженості у непередбачуваних ситуаціях.

Сприятливий психологічний клімат у педагогічному колективі та підтримка з боку адміністрації закладу освіти виступають важливими чинниками профілактики професійного стресу вчителів. Характер міжособистісних взаємин, рівень довіри, взаємоповаги та відкритості у колективі безпосередньо впливають на психоемоційний стан педагога та його здатність ефективно виконувати професійні обов'язки.

У дослідженнях українських науковців [5; 10; 23] підкреслюється, що несприятливий психологічний клімат може виступати потужним стресогенним фактором. Міжособистісні конфлікти, відсутність підтримки та напружені взаємини в колективі сприяють виникненню емоційного виснаження і зниженню мотивації до професійної діяльності. У таких умовах підвищується рівень тривожності, що негативно впливає на якість педагогічної взаємодії з учнями.

Сприятливий психологічний клімат передбачає наявність доброзичливих стосунків між колегами, взаємопідтримку, готовність до співпраці та конструктивного вирішення конфліктів. Позитивне соціально-психологічне середовище сприяє зниженню рівня емоційної напруженості та формує відчуття психологічної безпеки у працівників. Це, у свою чергу, створює умови для професійного зростання та самореалізації педагога.

Важливу роль у формуванні психологічного клімату відіграє адміністрація закладу освіти. Стиль управління, способи комунікації з працівниками, рівень відкритості та справедливості у прийнятті рішень визначають загальну атмосферу в колективі. Підтримка з боку керівництва сприяє зниженню рівня професійного стресу, оскільки забезпечує відчуття стабільності та впевненості у власній діяльності.

Адміністративна підтримка може проявлятися у різних формах: справедливому розподілі навантаження, врахуванні індивідуальних особливостей педагогів, створенні умов для професійного розвитку та наданні можливостей для зворотного зв'язку. Важливим є також визнання досягнень вчителів, що підвищує рівень їхньої мотивації та задоволеності працею.

Значення має і розвиток культури відкритого спілкування у колективі. Можливість вільно висловлювати власну думку, обговорювати проблемні ситуації та отримувати підтримку від колег сприяє зниженню внутрішнього напруження. У сучасних дослідженнях українських авторів підкреслюється, що ефективна комунікація є важливим ресурсом профілактики професійного стресу та запобігання емоційному вигоранню.

Позитивний психологічний клімат у поєднанні з підтримкою адміністрації створює умови, за яких педагог відчуває себе частиною професійної спільноти, що сприяє підвищенню його стресостійкості та загального рівня психічного благополуччя.

Розвиток навичок емоційної саморегуляції та ефективної комунікації займає важливе місце у профілактиці професійного стресу в педагогічній діяльності. Постійна взаємодія з учнями, батьками та колегами супроводжується значним емоційним навантаженням, що потребує від вчителя здатності контролювати власні емоції та будувати конструктивну комунікацію. Сформовані навички саморегуляції дозволяють знижувати рівень внутрішньої напруженості та запобігати розвитку конфліктних ситуацій.

У ситуації конфлікту з учнем або під час напруженого уроку вчитель може застосовувати техніку паузи: зробити коротку перерву перед відповіддю, звернути увагу на дихання або свідомо знизити тон голосу. Це дозволяє уникнути імпульсивної реакції та зберегти професійність у поведінці. Такий підхід сприяє зменшенню емоційної напруженості та допомагає підтримувати контроль над ситуацією.

Під час спілкування з батьками або колегами важливим є використання навичок активного слухання та чіткого формулювання думок. Наприклад, замість критики можна використовувати нейтральні або підтримуючі формулювання, аргументовано пояснювати позицію та демонструвати готовність до діалогу. Це дозволяє уникати конфліктів, знижує рівень напруження у спілкуванні та сприяє формуванню довірливих взаємин.

У педагогічній діяльності важливим є вміння не переносити професійні труднощі у сферу особистих переживань. Такий підхід допомагає уникати надмірного емоційного залучення, знижує ризик виснаження та сприяє збереженню психологічної стабільності.

Розвиток навичок емоційної саморегуляції та комунікації сприяє підвищенню ефективності педагогічної діяльності та створенню більш сприятливого психологічного середовища у професійній взаємодії.

Комплексна профілактика професійного стресу в педагогічній діяльності включає не лише організаційні та психологічні заходи, але й підвищення рівня професійної компетентності та дотримання здорового способу життя. Ці складові взаємопов'язані та спрямовані на зміцнення внутрішніх ресурсів особистості вчителя, що дозволяє ефективніше протидіяти стресогенним чинникам.

Високий рівень професійної підготовки сприяє зниженню тривожності та невпевненості у власній діяльності. Вчитель, який володіє сучасними методами навчання та впевнений у своїх професійних навичках, менш схильний до переживання стресу у складних педагогічних ситуаціях. Водночас дотримання принципів здорового способу життя розглядається як важливий ресурс підтримання психічного та фізичного благополуччя.

Участь у семінарах, тренінгах, вебінарах або курсах підвищення кваліфікації дозволяє вчителю оновлювати знання, опановувати нові методики навчання та вдосконалювати професійні навички. Це знижує рівень невизначеності та напруженості у професійній діяльності, оскільки педагог відчувається більш впевнено у різних робочих ситуаціях.

Окрім формального навчання, важливу роль відіграє самостійне опрацювання професійної літератури, обмін досвідом з колегами та рефлексія власної діяльності. Такий підхід дозволяє підвищити рівень професійної впевненості, що, у свою чергу, знижує рівень стресу та емоційної напруженості.

Здоровий спосіб життя передбачає регулярний сон, збалансоване харчування та достатній рівень фізичної активності. Фізична активність позитивно впливає на психоемоційний стан, допомагає зменшити втому та підвищує стресостійкість.

До складових здорового способу життя належить також турбота про психологічний стан. Використання технік релаксації, заняття улюбленими видами діяльності, спілкування з близькими людьми або обмеження професійного навантаження у позаробочий час сприяють відновленню емоційних ресурсів. Регулярне відновлення психічних ресурсів є необхідною умовою запобігання емоційному вигоранню.

Підвищення професійної компетентності та дотримання здорового способу життя взаємодоповнюють одне одного та сприяють формуванню стійкості до стресових впливів. Розвинені професійні навички забезпечують впевненість у діяльності, тоді як фізичне та психологічне благополуччя підтримують здатність ефективно справлятися з навантаженням.

### **3.2 . Підвищення стресостійкості та збереження психічного здоров'я особистості**

Базовим напрямом підвищення стресостійкості є психоосвіта, оскільки забезпечує формування у людини цілісного розуміння природи стресу, його причин, механізмів виникнення та наслідків. Її головна мета полягає у розвитку здатності особистості усвідомлювати власні реакції на стресові ситуації та своєчасно їх регулювати.

У межах психоосвіти важливим є розпізнавання фізіологічних, емоційних, когнітивних і поведінкових проявів стресу, що дозволяє своєчасно реагувати на його виникнення. Значну роль відіграє також формування адекватної когнітивної оцінки ситуацій, оскільки рівень стресу залежить не лише від зовнішніх обставин, а й від того, як людина їх інтерпретує. У цьому контексті психоосвіта сприяє розвитку гнучкого мислення та усвідомленого ставлення до стресових подій.

Важливою складовою підвищення стресостійкості є розвиток навичок саморегуляції та когнітивно-поведінкових стратегій подолання стресу. Когнітивно-поведінковий підхід ґрунтується на зміні неадаптивних думок і переконань, які посилюють емоційне напруження. Використання технік

когнітивної реструктуризації, ведення щоденника думок та поведінкової активації дозволяє зменшити рівень тривожності, підвищити контроль над емоційними реакціями та сформувати більш конструктивні моделі поведінки у складних ситуаціях.

Когнітивно-поведінкові техніки (Cognitive Behavioral Therapy, CBT) є одним із найбільш ефективних і науково обґрунтованих підходів до підвищення стресостійкості особистості. Їх основна ідея полягає в тому, що емоційні реакції та поведінка людини значною мірою залежать від її думок і переконань. Саме тому зміна неадаптивних мисленнєвих установок дозволяє зменшити рівень стресу та покращити психологічний стан.

У стресових ситуаціях люди часто схильні до автоматичних негативних думок, які виникають швидко та неусвідомлено. Такі когнітивні викривлення підсилюють тривогу, невпевненість і емоційне напруження. Когнітивно-поведінкові техніки спрямовані на виявлення, аналіз і поступову зміну цих автоматичних думок на більш реалістичні та конструктивні.

Одним із ключових інструментів є техніка когнітивної реструктуризації. Вона передбачає фіксацію негативних думок, їх критичний аналіз і заміну альтернативними, більш збалансованими судженнями. Такий підхід допомагає знизити інтенсивність емоційної реакції та підвищити впевненість у власних силах.

Важливою складовою є також розвиток навичок поведінкової активації. У стані стресу людина часто уникає діяльності, що може посилювати відчуття безсилля та знижувати настрій. Поведінкова активація передбачає поступове включення у діяльність, яка приносить задоволення або має цінність для людини, що сприяє відновленню внутрішніх ресурсів і покращенню емоційного стану.

Ще одним ефективним методом є ведення щоденника думок, у якому фіксуються ситуації, емоції, автоматичні думки та альтернативні інтерпретації. Це дозволяє підвищити рівень усвідомленості та краще зрозуміти зв'язок між мисленням, емоціями і поведінкою.

Когнітивно-поведінкові техніки також включають навчання навичкам вирішення проблем. Людина вчиться структурувати складні ситуації, визначати можливі варіанти дій, оцінювати їх наслідки та обирати найбільш ефективні рішення. Це знижує відчуття невизначеності та допомагає діяти більш впевнено.

Окреме місце займає розвиток емоційної саморегуляції, що забезпечує здатність усвідомлювати, приймати та керувати власними емоціями. Ефективними є техніки дихальної регуляції, переключення уваги, візуалізації та самопідтримки. Сучасним напрямом є практики майндфулнес, які формують уміння перебувати у теперішньому моменті без надмірної оцінки подій. Їх регулярне застосування сприяє зниженню тривожності, підвищенню емоційної стабільності та розвитку психологічної гнучкості.

Важливим ресурсом подолання стресу є методи релаксації та фізична активність. До них належать прогресивна м'язова релаксація, дихальні вправи, аутогенне тренування, медитативні техніки та візуалізація. Фізична активність, у свою чергу, сприяє виробленню ендорфінів, зниженню рівня напруження, покращенню сну та загального психофізіологічного стану. Поєднання релаксаційних технік і фізичних навантажень забезпечує комплексне відновлення організму після стресу.

Суттєву роль у формуванні стресостійкості відіграють тренінги розвитку стресостійкості та навички тайм-менеджменту. Такі тренінги поєднують когнітивні, емоційні та поведінкові методи, спрямовані на навчання ефективного подолання стресових ситуацій і розвитку психологічної гнучкості. Тайм-менеджмент дозволяє зменшити відчуття перевантаження через планування, визначення пріоритетів та раціональне використання часу. Використання методів організації часу, зокрема техніки «Pomodoro», сприяє підвищенню концентрації, продуктивності та профілактиці емоційного виснаження.

Тренінги стресостійкості та навички тайм-менеджменту є важливими інструментами формування здатності особистості ефективно функціонувати в

умовах підвищеного навантаження, невизначеності та обмеженого часу. У сучасному світі значна частина стресу пов'язана саме з інформаційним перевантаженням, високими вимогами до продуктивності та необхідністю швидко приймати рішення. Саме тому розвиток практичних навичок управління власними ресурсами - як психологічними, так і часовими - набуває особливого значення.

Тренінги стресостійкості зазвичай мають комплексний характер і поєднують різні методи: когнітивні, емоційні та поведінкові. Їх основна мета - навчити людину адаптивно реагувати на стресові ситуації, зберігати внутрішню рівновагу та ефективно діяти навіть у складних умовах. У межах таких програм учасники отримують знання про механізми стресу, опановують техніки саморегуляції, вчаться розпізнавати власні тригери та формують індивідуальні стратегії подолання труднощів.

Одним із ключових напрямів таких тренінгів є розвиток психологічної гнучкості - здатності адаптуватися до змін, швидко переключатися між завданнями та зберігати ефективність у нових умовах.

Паралельно з цим важливим компонентом підвищення стресостійкості є тайм-менеджмент. Неefективне планування часу часто стає причиною хронічного стресу, відчуття перевантаження та втрати контролю над ситуацією. Тайм-менеджмент передбачає не лише розподіл завдань у часі, а й визначення пріоритетів, вміння відмовлятися від другорядних справ і зосереджуватися на найважливішому.

Серед основних принципів тайм-менеджменту виділяють постановку чітких цілей, планування діяльності, делегування завдань і контроль виконання. Використання таких інструментів, як списки справ, календарі, планери або цифрові додатки, дозволяє структурувати робочий процес і зменшити хаотичність у діяльності.

Важливим аспектом є також управління енергією, а не лише часом. Людина має враховувати власні біоритми, чергувати періоди активної роботи

та відпочинку, уникати перевтоми. Це дозволяє підтримувати високий рівень ефективності протягом тривалого часу та запобігати емоційному вигоранню.

*Тренінг «Stress Resilience Training» (тренінг розвитку стресостійкості).* Цей тип тренінгу широко застосовується у професійних середовищах, зокрема серед педагогів, медичних працівників та менеджерів. Програма зазвичай включає декілька модулів: теоретичний (розуміння природи стресу), практичний (опанування технік саморегуляції) та рефлексивний (аналіз власного досвіду).

Учасники виконують вправи на виявлення стресових факторів у власному житті, ведуть щоденники спостережень за своїм станом, опановують техніки дихання та релаксації. Значна увага приділяється роботі з негативними думками та формуванню позитивних установок. Також застосовуються рольові ігри, що моделюють стресові ситуації, у яких учасники можуть відпрацювати нові моделі поведінки.

Результатом проходження такого тренінгу є підвищення рівня усвідомленості, зниження емоційного напруження, покращення навичок самоконтролю та здатності ефективно діяти в умовах стресу.

*Метод «Pomodoro» як інструмент тайм-менеджменту.* Метод «Pomodoro» є одним із найпопулярніших підходів до організації часу, який допомагає зменшити прокрастинацію та підвищити концентрацію. Його суть полягає у поділі робочого часу на короткі інтервали (зазвичай 25 хвилин), які називаються «помідорами», з подальшими короткими перервами (5 хвилин). Після чотирьох таких циклів передбачається довша перерва (15–30 хвилин).

Цей метод сприяє підвищенню продуктивності за рахунок чіткої структури роботи та регулярного відпочинку. Короткі інтервали дозволяють зберігати концентрацію та уникати перевтоми, а перерви - відновлювати ресурси. Крім того, Pomodoro допомагає знизити тривожність, пов'язану з великим обсягом завдань, оскільки робота розбивається на невеликі, керовані частини.

Поєднання тренінгів стресостійкості та ефективних технік тайм-менеджменту створює потужну основу для формування адаптивної,

продуктивної та психологічно стійкої особистості. Такі підходи дозволяють не лише зменшити негативний вплив стресу, а й підвищити загальну якість життя та ефективність професійної діяльності.

Окремим важливим чинником є соціальна підтримка та психологічна допомога. Соціальна підтримка виконує функцію психологічного буфера, який знижує вплив стресу та сприяє емоційному відновленню. Вона включає емоційну, інформаційну, інструментальну та оціночну допомогу з боку оточення. Психологічна допомога, що надається фахівцями, спрямована на глибше опрацювання причин стресу, формування адаптивних стратегій поведінки та підвищення рівня психологічного благополуччя.

Таким чином, підвищення стресостійкості та збереження психічного здоров'я особистості можливе лише за умови комплексного підходу, який поєднує психоосвіту, когнітивно-поведінкові техніки, емоційну саморегуляцію, релаксаційні методи, фізичну активність, тайм-менеджмент, тренінгові програми та соціально-психологічну підтримку. Така система заходів забезпечує ефективну адаптацію особистості до професійних та життєвих стресів і сприяє збереженню її психічного здоров'я.

### **3.3. Практичні рекомендації щодо збереження психічного здоров'я вчителів**

Підтримання чіткого балансу між роботою та особистим життям є ключовою умовою збереження психічного здоров'я вчителя. Професійна діяльність педагога характеризується високим рівнем емоційного навантаження, відповідальністю та постійною взаємодією з людьми, тому без свідомого обмеження робочого часу виникає ризик хронічної втоми, емоційного виснаження та професійного вигорання.

Першочерговим кроком є встановлення чітких часових меж роботи. Вчителю важливо визначити конкретний час початку та завершення робочого дня і дотримуватися цього графіка. Перенесення перевірки зошитів, підготовки до уроків чи відповідей на повідомлення учнів у пізній вечір

систематично зменшує можливості для відпочинку. Раціональним є планування завдань у межах робочого часу з визначенням пріоритетів: спочатку виконуються найбільш важливі та термінові справи, а менш значущі - делегуються або переносяться.

Не менш важливим є формування звички «психологічного відключення» від роботи після її завершення. Це означає свідоме припинення обговорення професійних питань, перегляду робочих чатів і електронної пошти у вільний час. Такі межі сприяють зниженню постійної напруги та дозволяють нервовій системі відновлюватися.

Важливим аспектом є також планування повноцінного відпочинку. Щоденний відпочинок має включати не лише пасивне проведення часу, а й активності, що приносять задоволення та відновлюють енергію: прогулянки, фізичну активність, хобі, спілкування з близькими.

Окрему увагу слід приділяти вихідним та відпустці. Вони повинні використовуватися для повноцінного відновлення, а не для накопичених робочих справ. Ефективною практикою є попереднє планування відпочинку, що дозволяє уникнути ситуацій, коли вільний час витрачається на другорядні або виснажливі заняття.

Раціональне планування робочого дня допомагає зменшити перевантаження та підтримувати стабільний психоемоційний стан. Вчителю доцільно структурувати свій день, визначаючи чіткий перелік завдань із розподілом за рівнем важливості та терміновості. Пріоритетними слід вважати ті види діяльності, що безпосередньо впливають на якість навчального процесу: підготовку до уроків, проведення занять, перевірку ключових робіт учнів. Другорядні завдання варто виконувати після завершення основних або делегувати за можливості.

Ефективним є використання принципу обмеження кількості завдань на день. Надмірно великий список справ створює відчуття постійної незавершеності та підвищує рівень напруження. Оптимально визначати 3–5

ключових завдань, які мають бути виконані обов'язково, а решту розглядати як додаткові.

Важливим елементом є розподіл навантаження протягом дня відповідно до індивідуальної працездатності. Складні та інтелектуально затратні завдання доцільно виконувати в періоди найвищої концентрації, тоді як рутинні - у менш продуктивний час. Це підвищує ефективність роботи та знижує ризик виснаження.

Необхідно також передбачати короткі перерви між видами діяльності. Навіть 5–10 хвилин відпочинку після інтенсивної розумової роботи сприяють відновленню уваги та зниженню емоційної напруги. Під час перерв варто змінювати діяльність: встати, пройтися, виконати прості фізичні вправи або відволіктися від робочого середовища. Безперервна робота без пауз призводить до накопичення втоми та зниження продуктивності.

Доцільно враховувати резерв часу для непередбачених ситуацій, які часто виникають у педагогічній діяльності: додаткові запити від адміністрації, комунікація з батьками, організаційні питання. Відсутність такого резерву призводить до зсуву графіка, поспіху та підвищеного стресу.

Планування варто здійснювати як на початку дня, так і напередодні. Попереднє визначення завдань дозволяє розпочати роботу без втрати часу на організацію та зменшує рівень тривожності. Фіксація виконаних справ наприкінці дня допомагає усвідомити обсяг зробленого та знижує відчуття перевантаження.

Дотримання структурованого підходу до планування, обмеження кількості завдань, включення регулярних перерв і резерву часу забезпечує більш керований робочий процес і сприяє збереженню психічного здоров'я.

Розвиток емоційної саморегуляції є необхідною умовою ефективної професійної діяльності вчителя, оскільки педагог постійно взаємодіє з учнями, батьками та колегами в умовах підвищеного емоційного навантаження. Уміння контролювати власні реакції дозволяє уникати імпульсивних рішень, знижує рівень конфліктності та підтримує стабільний психоемоційний стан.

Вчителю важливо навчитися розпізнавати моменти, коли зростає напруження або з'являється роздратування, і фіксувати причини цих станів. Це дає можливість своєчасно реагувати та не допускати емоційного «накопичення». Ефективною практикою є коротка внутрішня пауза перед реакцією - навіть кілька секунд дозволяють оцінити ситуацію більш раціонально.

Важливим інструментом є контроль фізіологічних реакцій організму. У стресових ситуаціях доцільно використовувати прості техніки: повільне глибоке дихання, зниження темпу мовлення, свідоме розслаблення м'язів. Це допомагає зменшити інтенсивність емоцій та запобігти їх неконтрольованому прояву. Регулярне використання таких технік формує звичку реагувати спокійніше навіть у складних умовах.

Не менш значущим є розвиток навичок когнітивної переоцінки ситуації. Замість автоматичної негативної реакції варто аналізувати обставини більш об'єктивно: враховувати поведінкові особливості учнів, можливі причини їх дій, зовнішні фактори. Такий підхід дозволяє зменшити рівень особистісного сприйняття проблеми та уникати емоційного виснаження.

Доцільно також формувати навички конструктивного вираження емоцій. Це передбачає вміння чітко і спокійно висловлювати власні почуття та позицію без агресії або пригнічення. Використання нейтральних формулювань і фокус на фактах сприяє ефективній комунікації та знижує ризик ескалації конфліктів.

Системне застосування навичок саморегуляції дозволяє вчителю зберігати емоційну стійкість, підтримувати професійну ефективність і запобігати розвитку хронічного стресу.

Позитивні міжособистісні стосунки в педагогічному колективі є важливим ресурсом зниження професійного стресу та підтримки психічного здоров'я. Робоче середовище, у якому присутні взаємоповага, відкритість і готовність до співпраці, сприяє зменшенню емоційної напруженості та підвищенню ефективності діяльності.

Доцільно свідомо формувати доброзичливу взаємодію з колегами через регулярний обмін інформацією, взаємодопомогу та участь у спільному вирішенні професійних питань. Важливо не ізолюватися у складних ситуаціях, а своєчасно звертатися за підтримкою - як емоційною, так і практичною.

Обговорення труднощів із колегами дозволяє отримати нові підходи до вирішення проблем і знижує рівень внутрішнього напруження. Значну роль відіграє ефективна комунікація. Вчителю варто використовувати чіткі, конкретні та нейтральні формулювання, уникати звинувачень і узагальнень. Орієнтація на факти, а не на особисті оцінки, допомагає зберігати конструктивний характер взаємодії. Активне слухання, уточнення позиції співрозмовника та повага до різних точок зору сприяють запобіганню конфліктів. У разі виникнення напружених ситуацій важливо дотримуватися професійної етики та контролювати емоційні реакції. Конфлікти доцільно вирішувати на ранніх етапах, не допускаючи їх загострення. Для цього варто зосереджуватися на пошуку рішень, а не на фіксації проблеми або винних.

Підтримка з боку адміністрації також має суттєве значення. Вчителю важливо інформувати керівництво про труднощі, що впливають на робочий процес, та ініціювати обговорення можливих шляхів їх вирішення. Відкрита комунікація з адміністрацією сприяє створенню більш сприятливих умов праці та зменшенню професійного навантаження.

Регулярна участь у колективних заходах, професійних обговореннях і неформальному спілкуванні допомагає зміцнювати командні зв'язки та створює відчуття підтримки. Наявність довірливих стосунків у колективі підвищує рівень психологічного комфорту та стійкість до стресових факторів у професійній діяльності.

Підтримка здорового способу життя є базовою умовою збереження психічного здоров'я вчителя, оскільки фізичний стан безпосередньо впливає на рівень енергії, емоційну стабільність і здатність справлятися зі стресом. Регулярне недосипання, відсутність рухової активності та нерегулярне

харчування підвищують ризик виснаження і знижують когнітивну продуктивність.

Повноцінний сон має бути пріоритетом у щоденному режимі. Оптимальна тривалість сну для дорослої людини становить 7–8 годин. Важливо дотримуватися стабільного графіка: лягати спати і прокидатися в один і той самий час, навіть у вихідні дні. Недостатній або нерегулярний сон призводить до підвищеної дратівливості, зниження концентрації та погіршення здатності контролювати емоційні реакції.

Фізична активність сприяє зниженню рівня стресу та покращенню загального самопочуття. Включення коротких фізичних пауз у робочий день дозволяє підтримувати працездатність на стабільному рівні.

Збалансоване харчування є ще одним важливим чинником. Раціон має включати достатню кількість білків, складних вуглеводів, овочів і фруктів, що забезпечують стабільний рівень енергії протягом дня. Нерегулярне або неякісне харчування може призводити до різких коливань енергії, що негативно впливає на емоційний стан і здатність до концентрації.

Комплексне дотримання цих принципів дозволяє підтримувати фізичні ресурси організму на достатньому рівні, що безпосередньо впливає на психоемоційну стійкість і ефективність професійної діяльності.

Регулярне включення у повсякденне життя діяльності, не пов'язаної з професійними обов'язками, є необхідним для відновлення психоемоційних ресурсів. Особисті інтереси дозволяють переключити увагу, знизити рівень напруження та відновити відчуття контролю над власним життям, що часто втрачається при високому робочому навантаженні.

Доцільно свідомо виділяти час для занять, які приносять задоволення і не мають оцінювального або результативного тиску. Це можуть бути творчі хобі, читання, музика, рукоділля або інші види діяльності, що сприяють емоційному розвантаженню. Важливо, щоб ці заняття виконували функцію відпочинку, а не перетворювалися на додаткове зобов'язання.

Ефективним є чергування різних типів відновлення: пасивного (відпочинок, релаксація) та активного (прогулянки, спорт, подорожі). Такий підхід дозволяє повноцінно відновлювати як фізичні, так і психічні ресурси. Навіть короткі періоди якісного відпочинку можуть значно знизити рівень стресу за умови їх регулярності.

Спілкування з близькими людьми також виконує важливу відновлювальну функцію. Підтримка, емоційний обмін і відчуття причетності знижують рівень тривожності та сприяють стабілізації емоційного стану. Доцільно підтримувати регулярний контакт із родиною та друзями, не обмежуючи комунікацію лише професійним середовищем.

Важливо уникати ситуацій, коли весь вільний час заповнюється робочими справами або інформаційним навантаженням. Надмірне використання соціальних мереж чи перегляд робочих повідомлень у періоди відпочинку знижує ефективність відновлення. Свідоме обмеження таких факторів підвищує якість дозвілля.

Систематичне приділення уваги особистим інтересам і відновлювальним активностям дозволяє зменшити накопичення стресу, підтримувати емоційну рівновагу та знижувати ризик професійного вигорання.

## ВИСНОВОК

У роботі було досліджено вплив професійного стресу на розвиток психічного здоров'я особистості, зокрема на прикладі педагогічної діяльності. Аналіз теоретичних джерел і результатів емпіричного дослідження підтверджує, що професійний стрес є складним багатofакторним явищем, яке виникає під впливом як зовнішніх організаційних умов, так і внутрішніх індивідуально-психологічних особливостей людини. Його тривалий вплив без належних механізмів подолання може призводити до порушення психічної рівноваги, зниження адаптаційних можливостей та погіршення загального психічного здоров'я. Найбільш значущими чинниками професійного стресу є інтенсивність робочого навантаження, дефіцит часу, емоційна напруженість, міжособистісні труднощі та організаційні фактори. Виявлено, що саме дефіцит часу та висока інтенсивність діяльності формують постійний стан напруження, який у поєднанні з емоційними навантаженнями сприяє накопиченню втоми та виснаженню психічних ресурсів. Це негативно впливає на когнітивні процеси, знижує концентрацію уваги, продуктивність діяльності.

Особливу увагу в роботі приділено професії вчителя як одній із найбільш стресогенних. Педагогічна діяльність передбачає необхідність контролювати навчальний процес, відповідати за результати учнів та одночасно дотримуватися вимог адміністрації. Така багатозадачність у поєднанні з високою емоційною залученістю створює умови для розвитку хронічного стресу. Вчитель змушений постійно регулювати власні емоції, підтримувати дисципліну та мотивацію учнів, що потребує значних психічних ресурсів.

Дослідження показало, що тривалий вплив професійного стресу на вчителя може призводити до розвитку синдрому емоційного вигорання, який проявляється у зниженні професійної мотивації, емоційній виснаженості, байдужості до результатів діяльності та зниженні рівня задоволеності роботою. Це не лише погіршує психічний стан самого педагога, а й негативно впливає на якість освітнього процесу.

Водночас встановлено, що вплив професійного стресу не є однозначно деструктивним. За наявності ефективних стратегій подолання та підтримки він може виконувати стимулюючу функцію, сприяючи мобілізації ресурсів і розвитку професійних компетентностей. Ключовим фактором у цьому контексті є здатність особистості до саморегуляції, адаптації та використання конструктивних копінг-стратегій.

У роботі обґрунтовано важливість впровадження практичних рекомендацій, спрямованих на збереження психічного здоров'я. Зокрема, значущими є дотримання балансу між професійною діяльністю та особистим життям, раціональне планування робочого часу, розвиток навичок емоційної саморегуляції, підтримка позитивних міжособистісних стосунків у колективі, ведення здорового способу життя та залучення до відновлювальних видів діяльності.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для оптимізації умов праці педагогів та розробки програм психологічної підтримки. Важливим є створення сприятливого організаційного середовища, яке передбачає адекватний розподіл навантаження, підтримку з боку адміністрації та розвиток культури взаємодії в колективі.

Збереження психічного здоров'я особистості в умовах професійної діяльності є необхідною передумовою її ефективності, самореалізації та загального благополуччя. У контексті педагогічної діяльності це набуває особливої ваги, оскільки психоемоційний стан вчителя безпосередньо впливає на формування особистості учнів і якість освітнього процесу.

## Література

1. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість за ред. Я. М. Когута. Львів : ЛьвДУВС, 2021. 204 с.
2. Вергуляцька А. Є. Профілактика професійного стресу і вигорання. *Теорія та практика психокорекції особистості: зб. матер. III Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Умань, 26 жовтня 2023 р.)* Умань, 2023. С. 27-30.
3. Гіржева Г.О. Стрес і стресові фактори в умовах професійної діяльності вчителя. *Освіта України в умовах воєнного стану: управління, цифровізація, євроінтеграційні аспекти.* 2022. С. 243 - 245.
4. Гребенюк О. О. Професійний стрес як основа негативних психічних станів у житті людини. *Проблеми сучасної психології.* 2018. № 1 (13). С. 36-40.
5. Гріньова О. Стрес як наслідок прогресу . *Охорона праці.* 2016. С. 4-16.
6. Дудник О. А., Вергуляцька А. Є. Стрес та стресостійкість у педагогічній діяльності *Актуальні питання психології.* Умань, 2023. С. 28-31.
7. Кальчук, Р., Клименко В. Дослідження впливу соціальних факторів на стан здоров'я дорослого населення. *Україна. Здоров'я нації,* (3) 2023. С. 24-27.
8. Карамушка Л., Шевченко А. Психологічні чинники та умови забезпечення психологічного здоров'я менеджерів освітніх організацій. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.* 2017. Т. I: *Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія.* № 47. С. 22-29.
9. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: *Метод. рекомендації.* Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
10. Каткова Т. А., Варіна Г.Б. Соціально-психологічні детермінанти, що впливають на розвиток професійного стресу. *Актуальні проблеми неперервної освіти в інформаційному суспільстві: зб. матеріалів Міжнар. конф..* 2020. С. 326 - 328.

11. Климчук В., Горбунова В. Психічне здоров'я в організаціях: чотири причини інвестувати в охорону психічного здоров'я працівників. *НейроNews*. 2017. № 9 (92). С. 6-9.
12. Когут О. Стресостійкість особистості в екстремальних умовах праці. *Psychological journal*. 2020. Том. 6 Вип. 3. С. 65-73.
13. Костенко О. М. Стрес на робочому місці: колективний виклик. Полтава: РВВ ПДАА, 2016. 326 с.
14. Коструба Н., Фіщук О. Психічне здоров'я в умовах кризи: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2023. 180 с.
15. Креденцер О. Теоретичний аналіз поняття «здоров'я» в психології *Актуальні проблеми психології*. 2020. Вип. 55. С. 44-50.
16. Лебідь Н. Стресостійкість як особистісна властивість керівників. Київ, 2016. 36 с.
17. Максименко С. Д. та ін. Психічне здоров'я особистості. Київ: Видавництво Людмила, 2021. 438 с.
18. Максименко С.Д., Карамушка Л.М., Креденцер О.В., Бендерець Н.М., Шевченко А.М. Психологічне здоров'я персоналу організацій: проблеми та технології забезпечення. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. Київ. 2020. Вип. 2 (1). С. 1-9.
19. Наугольник Л. Б. Психологія стресу. Львів, 2015. 324 с.
20. Неверенко В. О. Професійний стрес педагогічних працівників . *Психолог*. 2019. № 12. С. 80-82.
21. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с.
22. Осьодло В. І. Особистісні чинники подолання стресових ситуацій в особливих умовах. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14 (1). С. 242-252.
23. Палько Т. В. Професійний стрес вчителя: причини та наслідки. *Актуальні проблеми психології*. Т. 9. Вип. 13. 2016. С. 278 - 284.

24. Пляка Л. В., Кайдалова Л. Г., Альохіна Н. В. Формування стресостійкості як складової психологічного здоров'я сучасного викладача. *Молодий вчений*. 2019. N 3(1).С. 144-148.
25. Раєвська Я. Теорія і практика професійного становлення фахівців соціальної сфери до міжпрофесійної взаємодії: монографія. Кам'янець-Подільський, 2020. 348 с.
26. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч. посібн Київ: Кондор, 2005. 278 с.
27. Савенкова І. І., Косенчук В. К. Психологічні особливості професійного стресу у вчителів. *Науковий вісник МНУ ім. В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*. 2020. № 1. С. 48 - 53.
28. Савчин М. Здоров'я людини: духовний, особистісний і тілесний виміри: монографія. Дрогобич: ПП «ПОСВІТ», 2019. 232с.
29. Самолюк Н.М. Професійні стреси: причини та форми запобігання. *Теорія і практика сучасної психології*. 2016. № 1. С. 165 - 175.
30. Сидоренко О. Б. Психологічні особливості професійного стресу . *International research and conference: Modern methods, innovations and operational experience in the field of psychology and pedagogics : Conference proceedings, October 20-21, 2017*. Lublin: Izdevnieciba «Baltija Publishing». P. 200-203.
31. Токар М. Стрес і його джерела. *Психолог*. 2007. № 38. С. 9-12.
32. Харченко С. В., Лапій Х. О. Наукові підходи до вивчення особливостей професійного стресу. *Наука і освіта. Серія: Психологія*. 2014. Вип. 2. С. 19 - 24.
33. Циганчук Т. Стрес у професійній діяльності. *Проблеми сучасної психології*. 2019. Вип. 30. С. 52 - 68.
34. Шеленкова Н. Л. Психічне здоров'я та його складові. *The 7th International scientific and practical conference "Topical aspects of modern scientific research" (March 21-23, 2024)* CPN Publishing Group, Tokyo, Japan. 2024. P. 195-201

35. Шиделко А.В. Вплив стресу на психічне здоров'я *Topical aspects of modern scientific research: Proceedings of VII International Scientific and Practical Conference (March 21-23, 2024)*. Tokyo, Japan: CPN Publishing Group, 2024. P. 195-201.
36. Щербак І.М., Шевченко А.С., Грезєва Г.Ю. Стрес та його вплив на організм людини . *Педагогіка здоров'я : зб. наук. пр. ІХ Всеукр. наук.-практ. конф.*, Чернігів, 2019. С. 243-245.
37. Greenberg J. S. Stress management. USA: Brown & Benchmark, 2002. 480 p.
38. Selye H. Stress without distress. London: Hodder & Stoughton, 1994. 171 p.