Журнал «Перспективи та інновації науки»
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)
№ 4(50) 2025

УДК 378:005-051]:159.9

https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4(50)-941-953

Стеценко Надія Миколаївна кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки та освітнього менеджменту, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань, тел.: (04744) 3-53-08, https://orcid.org/0000-0002-9802-6529

ФАКТОРИ ВПЛИВУ НА РІВЕНЬ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ

Анотація. У роботі розглядаються ключові фактори, що впливають на рівень стресостійкості майбутніх педагогів, які навчаються у вищих закладах освіти. Підкреслюється актуальність дослідження, зумовлена сучасними викликами, такими як пандемія, військові конфлікти, економічна нестабільність, змішані форми навчання та високі вимоги до педагогічної діяльності. Автори аналізують різні групи факторів, що визначають стресостійкість студентів-педагогів: особистісні, соціальні, професійні, психофізіологічні, культурні та освітні.

Особистісні фактори включають емоційну стабільність, мотивацію до професії, рівень самооцінки та емпатію. Соціальні фактори охоплюють підтримку з боку колег, навчальну взаємодію та сімейне оточення. Професійні аспекти передбачають якість професійної підготовки, проходження педагогічної практики та вміння вирішувати конфлікти. Значну увагу приділено психофізіологічним чинникам, таким як рівень фізичного здоров'я, навички релаксації та індивідуальні біологічні особливості. Аналізується роль культурних та освітніх умов у розвитку стресостійкості студентів.

Обґрунтовується необхідність впровадження ефективних методик навчання, спрямованих на формування стресостійкості, що включають розвиток навичок емоційної регуляції, соціальної підтримки та професійної компетентності. Підкреслюється важливість адаптації освітнього середовища до сучасних викликів, що дозволить майбутнім педагогам розвивати психологічну стійкість та успішно долати професійні труднощі.

Ключові слова: стресостійкість, майбутні педагоги, психологічна стійкість, соціальна підтримка, емоційна регуляція, професійна адаптація, педагогічна освіта, психофізіологічні чинники, освітнє середовище, педагогічна практика.

Stecenko Nadiia Mykolaivna PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Pedagogy and Educational Management, Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University, Uman, tel.: (04744) 3-53-08, https://orcid.org/0000-0002-9802-6529

Журнал «Перспективи та інновації науки»
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)
№ 4(50) 2025

FACTORS INFLUENCING THE LEVEL OF STRESS RESILIENCE OF FUTURE TEACHERS

Abstract. The article examines the key factors influencing the level of stress resilience of future teachers studying in higher education institutions. The relevance of the study is highlighted, driven by modern challenges such as the pandemic, military conflicts, economic instability, hybrid learning formats, and high demands on the teaching profession. The authors analyze various groups of factors determining the stress resilience of future educators: personal, social, professional, psychophysiological, cultural, and educational.

Personal factors include emotional stability, motivation for the profession, self-esteem, and empathy. Social factors encompass support from colleagues, academic interaction, and family environment. Professional aspects involve the quality of professional training, teaching practice, and conflict resolution skills. Significant attention is given to psychophysiological factors such as physical health, relaxation skills, and individual biological characteristics. The role of cultural and educational conditions in developing students' stress resilience is also analyzed.

The article substantiates the need for implementing effective teaching methods aimed at fostering stress resilience, including the development of emotional regulation skills, social support, and professional competencies. The importance of adapting the educational environment to contemporary challenges is emphasized, enabling future teachers to develop psychological stability and successfully overcome professional difficulties.

Keywords: stress resilience, future teachers, psychological stability, social support, emotional regulation, professional adaptation, teacher education, psychophysiological factors, educational environment, teaching practice.

Постановка проблеми. Актуальність проблеми розвитку стресостійкості у майбутніх педагогів обумовлена низкою соціальних, економічних та психологічних викликів, які впливають на освітній процес у закладах вищої освіти України.

Пандемія, російська агресія, економічна нестабільність, енергетичні кризи та пов’язані з ними труднощі впливають на психологічний стан студентів. Майбутні педагоги, які готуються до роботи з дітьми, повинні навчитися долати стресові ситуації, зберігати емоційну рівновагу та бути готовими до роботи в умовах невизначеності. Високий рівень тривожності через безпекові ризики, адаптація до змішаних форм навчання (очної, дистанційної, гібридної), а також інтенсивне засвоєння професійних компетентностей потребують від студентів розвитку стресостійкості.

У професійній діяльності педагог має бути прикладом емоційної стійкості для учнів. Тому майбутнім учителям важливо навчитися управляти стресовими реакціями, розвивати емпатію та створювати психологічно

комфортне середовище. Крім того, сучасна педагогічна практика вимагає готовності до роботи в умовах інклюзії, міжкультурної комунікації, використання цифрових технологій та ефективного вирішення конфліктів, що часто супроводжується високим рівнем стресу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемою стресостійкості займалися ряд вчених, такі як: Бардин Н. М., Бех І. Д., Боднарчук А. Є., Бочелюк В. Й., Грилюк С. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І., Корольчук В. М., Кравцов Д.Р., Кудінова М. С., Петрихін В. П., Різник О. І., Романюк В. Л., Руда Т. В, Слободяник Н. В., Смольська Л. М., Таранов В. В., Тютюнник Л. Л., Цибуляк Н. Ю., Чиханцова О. А., Шевченко С. В. та інші, які розглядали загальні аспекти розвитку стресостійкості особистості.

Проблема стресостійкості майбутніх педагогів, особливо в сучасних умовах, вивчається багатьма вченими-дослідниками, серед яких Бужинська С. М., Гриньова Н. В., Жигайло Н. І., Каськов І. В., Кордунова Н., Кузава І. Б., Мудрак І., Павлишина Н. Б., Панок В. Г., Пляка Л. В., Потапюк Л. М., Пухно С. В., Харко О. С., Цимбалюк М. М., Яремійчук О. В.

На важливість цієї проблеми вказує постанова Кабінету Міністрів України від 3 жовтня 2023 р. № 1049 «Про реалізацію експериментального проекту із запровадження комплексної соціальної послуги з формування життєстійкості». [2]. У Професійному стандарті вчителя вказується на те, що вчитель повинен «відстежувати власні відчуття, почуття, емоції і потреби, особисті стани, керувати емоційними станами», а також займатися самозбереженням психічного здоров’я, запобігати професійному вигоранню, управляти власними емоціями [3]. Закон України «Про освіту» серед загальних компетентностей, які необхідні сучасній людині, акцентує увагу на: «вміння конструктивно керувати емоціями, оцінювати ризики, приймати рішення, розв’язувати проблеми» [1].

Формування стресостійкості є не лише умовою успішної адаптації студентів до умов навчання, а й критично важливим фактором для їхньої професійної підготовки, здатності забезпечувати якісну педагогічну діяльність і підтримувати власний психоемоційний стан. Таким чином, визначена нами проблема розвитку стресостійкості у майбутніх педагогів є актуальною і обумовлена зростаючими вимогами до професії педагога, складними соціальними взаємодіями та викликами сучасного освітнього середовища.

Метою даного дослідження є виявлення факторів впливу на рівень стресостійкості майбутніх педагогів, що сприятиме розробці ефективних методик для формування та розвитку їх стресостійкості, а також створенню системи психолого-педагогічної підтримки майбутніх фахівців, спрямованої на подолання стресових ситуацій.

Виклад основного матеріалу. Стресостійкість є однією з ключових професійно важливих якостей майбутніх педагогів, оскільки їх діяльність пов’язана з високим емоційним навантаженням, необхідністю взаємодії з

Журнал «Перспективи та інновації науки»
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)
№ 4(50) 2025

різними категоріями учнів та батьків, а також із вирішенням конфліктних ситуацій. Фактори, які впливають на стресостійкість майбутніх педагогів, відіграють важливу роль у становленні майбутніх фахівців та мають значне практичне і теоретичне значення, оскільки вони формують основу для розробки методів і стратегій підготовки педагогів до ефективної роботи в умовах професійного стресу.

Розуміння факторів впливу дає змогу враховувати індивідуальні особливості студентів під час їхньої підготовки. Знання про те, як рівень емоційного інтелекту чи схильність до рефлексії впливають на стресостійкість, допомагає адаптувати програми навчання до потреб конкретної групи. Виявлення факторів, які знижують або підвищують стресостійкість, дає змогу формувати навички, необхідні для подолання стресу. Це можуть бути навички саморегуляції, управління емоціями, комунікативні компетенції, вирішення конфліктів тощо. Усвідомлення факторів впливу на стресостійкість допомагає запобігати професійному вигоранню педагогів, забезпечуючи їхню емоційну стабільність і здатність продуктивно працювати в стресових умовах сучасної освіти. Розуміння стресогенних факторів дозволяє виявляти ризики та створювати навчальні умови, які мінімізують вплив стресу. Це сприяє формуванню позитивного психологічного клімату у закладах вищої освіти. Знання факторів стресостійкості дозволяє ефективніше працювати з майбутніми педагогами, які мають низький рівень адаптивності до стресу, запобігаючи їхньому професійному вигоранню та невдоволенню обраною професією. На основі аналізу факторів впливу можна створювати програми з психологічної підтримки та тренінги, спрямовані на розвиток стресостійкості. Наприклад, врахування таких факторів, як соціальна підтримка чи рівень мотивації, може бути основою для підготовки педагогів до реалій професійної діяльності. Майбутній педагог із високим рівнем стресостійкості буде демонструвати учням позитивну модель поведінки в стресових ситуаціях. Це сприятиме розвитку емоційної культури й стійкості у молодого покоління.

Таким чином, знання факторів, які впливають на стресостійкість майбутніх педагогів, дає змогу майбутнім фахівцям краще підготуватися до реальних викликів професійної діяльності, забезпечити їхній професійний розвиток та емоційне благополуччя.

Опираючись на аналіз наукових доробок закордонних та вітчизняних дослідників, які стверджують, що стресостійкість формується в результаті дії як внутрішніх, так і зовнішніх факторів і те, що вона не є статичною характеристикою, а залежить від особистісного розвитку, соціального досвіду та навичок саморегуляції, нами були визначені основні фактори, які впливають на стресостійкість майбутніх педагогів (рис. 1.1.).

Журнал «Перспективи та інновації науки»
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)
№ 4(50) 2025

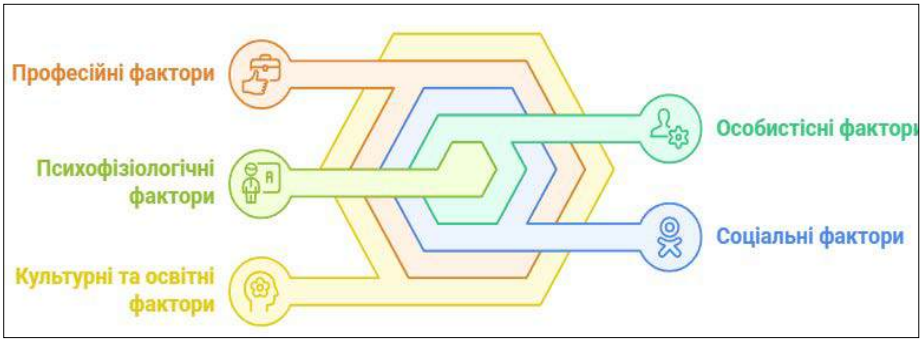


Рис. 1. Основні фактори, які впливають на стресостійкість майбутніх педагогів

На рис. 1. зображені основні групи факторів, які необхідно враховувати при підготовці майбутніх педагогів: особистісні, соціальні, професійні, психофізіологічні, культурні та освітні.

До **особистісних факторів** належать: емоційна стабільність, мотивація до професії, рівень самооцінки, емпатія (рис. 2).

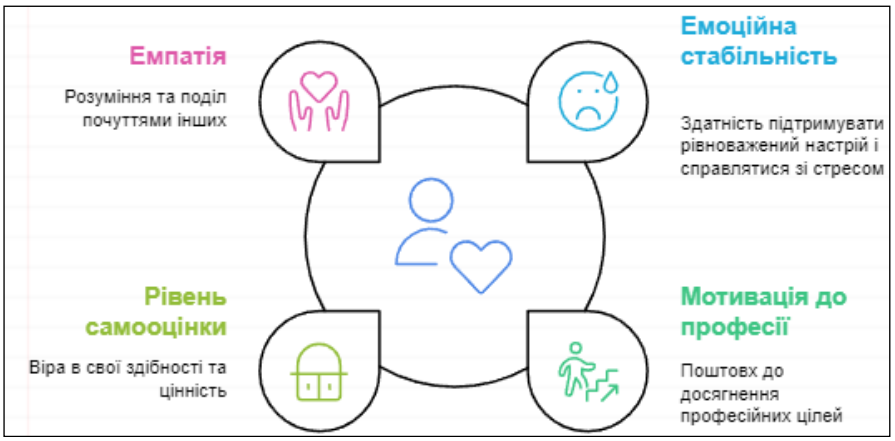


Рис. 2. Особистісні фактори, які впливають на стресостійкість майбутніх педагогів

Емоційна стабільність – це здатність особистості зберігати рівновагу емоційних станів і не допускати надмірної реакції на стресові стимули. У науковій літературі емоційну стабільність визначають як здатність до саморегуляції емоцій; контроль над проявами емоцій, таких як страх, тривога, гнів; збереження продуктивної поведінки навіть у складних ситуаціях. Майбутній педагог із високим рівнем емоційної стабільності краще справляється з непередбачуваними ситуаціями в класі, ефективніше комунікує з учнями, батьками та колегами, уникає емоційного вигорання.

Ключовими компонентами емоційної стабільності є емоційна регуляція, як здатність свідомо впливати на власні емоції, знижувати рівень негативних переживань та посилювати позитивні; толерантність до фрустрації (здатність витримувати невдачі, критику та професійні складнощі), що запобігає

розвитку деструктивних емоцій, таких як агресія чи апатія; контроль імпульсивності, що дає змогу зберігати професійну поведінку в стресових умовах, наприклад, під час конфліктів із учнями чи батьками.

Стабільні емоційні стани дозволяють уникнути хронічного стресу. Контроль емоцій сприяє ефективнішій взаємодії з учнями та батьками. У стресових ситуаціях педагоги з емоційною стабільністю демонструють раціональне мислення.

Мотивація до професії є ключовим елементом психологічного профілю майбутнього педагога, який впливає не лише на професійну успішність, а й на здатність протистояти стресовим факторам у педагогічній діяльності. З наукового погляду, мотивація до професії визначає ставлення до викликів, рівень енергії, спрямованої на подолання труднощів, та загальну стресостійкість педагога.

Мотивація до професії – це внутрішній процес, який спрямовує, регулює і підтримує поведінку індивіда, орієнтуючи його на досягнення професійних цілей. У контексті педагогічної діяльності мотивація до професії включає ціннісно-смислові аспекти (усвідомлення значущості роботи педагога для суспільства); емоційні аспекти (отримання задоволення від навчання та виховання дітей); цільові аспекти (прагнення досягти успіху у професійній діяльності).

Мотивація сприяє позитивній когнітивній оцінці стресових факторів. Наприклад, педагог із сильною внутрішньою мотивацією сприйматиме конфлікт із учнем як можливість навчити його конструктивного діалогу. Наявність глибоких внутрішніх мотивів захищає педагога від виснаження, дозволяючи зберігати емоційне благополуччя навіть у складних умовах. Для розвитку стресостійкості необхідно забезпечувати умови, що підтримують внутрішню мотивацію, стимулюють інтерес до професії та формують позитивне ставлення до професійних труднощів.

Для її розвитку важливо забезпечувати умови, що підтримують внутрішню мотивацію, стимулюють інтерес до професії та формують позитивне ставлення до професійних труднощів.

Рівень самооцінки як особистісний фактор стресостійкості майбутніх педагогів визначає їх уявлення про власну значущість, здібності та можливості і впливає на їх здатність адаптуватися до професійних викликів, вирішувати складні завдання та підтримувати емоційну рівновагу. Самооцінка включає когнітивний компонент: усвідомлення своїх сильних і слабких сторін; емоційний компонент: задоволеність собою та своєю діяльністю; поведінковий компонент: активність і впевненість у реалізації своїх цілей.

Різні рівні самооцінки виявляють різний вплив на стресостійкість. Так, висока самооцінка сприяє упевненості у власних здібностях, раціональному підходу до вирішення проблем, що мінімізує негативний вплив стресу. Занижена самооцінка характеризується постійною невпевненістю у собі,

Журнал «Перспективи та інновації науки»
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)
№ 4(50) 2025

страхові невдач, залежності від зовнішнього схвалення, що підвищує ризик емоційного вигорання. Труднощі сприймаються як загроза, що викликає тривожність і пасивність. Завищена самооцінка проявляється у переоцінці своїх можливостей, ігноруванні власних слабких сторін, відмови приймати критику, що може призводити до конфліктів і розчарувань у випадку невдач, зменшує здатність вчитися на помилках і ефективно реагувати на стресові фактори.

Адекватна самооцінка забезпечує усвідомлення своїх сильних і слабких сторін, прагнення до саморозвитку, допомагає зберігати рівновагу між амбіціями і реальними можливостями. Майбутні педагоги з адекватною самооцінкою сприймають стрес як виклик, тоді як низька самооцінка може посилювати тривогу та сприяти розвитку професійного вигорання.

Важливим особистісним фактором стресостійкості майбутніх педагогів є ***емпатія*** як здатність розуміти і відчувати емоційний стан іншої людини, а також відповідно реагувати на нього.

Розвинута емпатія сприяє саморегуляції, дозволяючи майбутнім педагогам краще контролювати власні емоції та уникати емоційного перенавантаження. Наприклад, педагог, який розуміє причини агресивної поведінки учня, реагує не імпульсивно, а конструктивно. Емпатія допомагає зменшувати напруженість у взаємодії з іншими, сприяючи уникненню конфліктів і створенню позитивної атмосфери.

Група **соціальних факторів** є ключовими для формування стресостійкості майбутніх педагогів, оскільки вони створюють базу для емоційної підтримки, обміну досвідом, розвитку професійних компетентностей та зниження рівня тривожності. До таких факторів належать: підтримка з боку колег і наставників, навчальна взаємодія та сімейне оточення. Кожен із них має свою специфіку і значення для адаптації майбутнього педагога до професійної діяльності та розвитку стресостійкості майбутнього педагога (рис. 3).

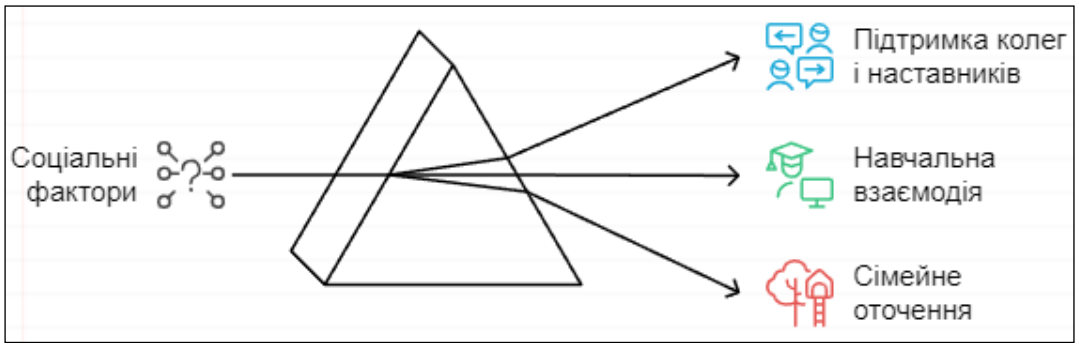


Рис. 3. Соціальні фактори, які впливають на стресостійкість майбутніх педагогів

Підтримка з боку колег і наставників в процесі оволодіння фахом має важливе значення. Професійне середовище викладачів та наставників створює

Журнал «Перспективи та інновації науки»
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)
№ 4(50) 2025

основу для емоційної стабільності, професійного зростання та розвитку соціальних зв'язків. Викладачі в ролі наставників забезпечують професійний супровід, допомагають адаптуватися до вимог педагогічної діяльності, а однокурсники формують соціальну мережу, що сприяє обміну досвідом, взаємній підтримці та зниженню відчуття ізоляції. Підтримка з боку викладачів і наставників сприяє зниженню впливу стресових факторів через формування відчуття захищеності і бути орієнтиром для майбутнього педагога, допомагаючи інтегруватися в професійну спільноту та забезпечуючи впевненість у своїх силах.

Навчальна взаємодія – це процес спілкування та співпраці між студентами, викладачами та іншими учасниками освітнього процесу. Вона сприяє формуванню командного духу, розвитку комунікативних навичок та підвищенню стресостійкості. Спільне виконання завдань сприяє зниженню рівня стресу та покращує взаєморозуміння. Підтримка з боку одногрупників допомагає майбутнім педагогам легше долати освітні труднощі, забезпечує розвиток впевненості через обговорення педагогічних проблем і пошук спільних рішень, що знижує рівень невизначеності. В процесі навчальної взаємодії підвищуються соціальні навички: здійснюється формування навичок конструктивного діалогу, лідерства та командної роботи.

Сімейне оточення є первинним джерелом соціальної підтримки, яка впливає на емоційне благополуччя та стійкість до стресу. Для майбутніх педагогів сімейне оточення є важливим джерелом стабільності, зниження психологічного навантаження та підвищення впевненості у власних силах. Якісні сімейні зв'язки створюють емоційну основу для формування впевненості в соціальних взаємодіях. Сім'я стимулює до професійного зростання та подолання труднощів, зменшуючи емоційне навантаження.

Соціальні фактори не діють ізольовано, а взаємопов'язані між собою. Наприклад, підтримка з боку сім'ї посилює впевненість у навчальній взаємодії, а підтримка викладачів та наставників сприяє зміцненню соціальних зв'язків із однокурсниками. Розвиток і гармонізація цих факторів мають бути невід'ємною частиною педагогічної підготовки, спрямованої на формування стресостійких і психологічно стійких фахівців.

Професійні фактори у формуванні стресостійкості майбутніх педагогів, визначають рівень адаптації до викликів професійної діяльності, здатність до самореалізації та ефективного виконання педагогічних завдань. До основних професійних факторів належать: рівень професійної підготовки, педагогічна практика та уміння вирішувати конфлікти (рис. 4).

Журнал «Перспективи та інновації науки»
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)
№ 4(50) 2025

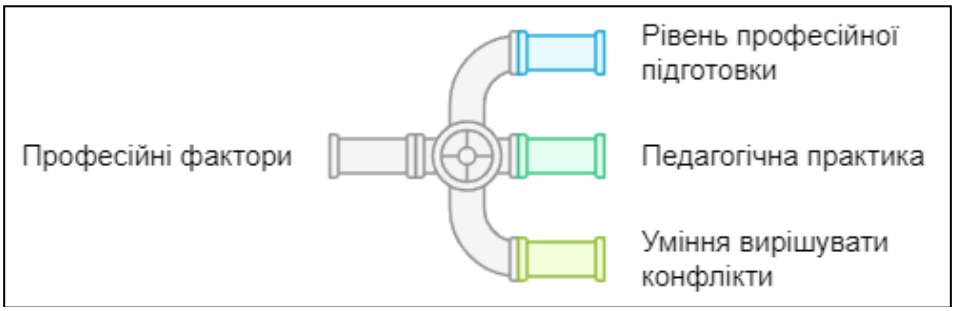


Рис. 4. Професійні фактори, які впливають на стресостійкість майбутніх педагогів

Рівень професійної підготовки охоплює знання, навички та компетентності, які майбутній педагог здобуває під час навчання. Це включає знання педагогіки, психології, методики викладання; вміння планувати та реалізовувати освітній процес; розуміння вікових та індивідуальних особливостей учнів. Якісна професійна підготовка є фундаментом для подолання професійних труднощів. Педагог, який має достатній рівень професійних компетентностей, краще адаптується до стресових ситуацій. Знання методик і стратегій викладання зменшує невизначеність і тривогу у майбутній діяльності, формує здатність ефективно реагувати на непередбачувані ситуації. Навчання майбутніх педагогів використанню нових методів і підходів сприяє більшій гнучкості в професійній діяльності.

Педагогічна практика – це реальний досвід роботи у школі, під час якого студенти отримують можливість застосувати свої знання та навички. Вона забезпечує формування реалістичних уявлень про професію, розвиток навичок управління класом і організації освітнього процесу, вдосконалення вміння працювати з різними типами учнів. Практика є ключовим етапом навчання, під час якого відбувається формування професійних навичок через рефлексію та аналіз власного досвіду. Вона дозволяє студентам вирішувати конкретні педагогічні проблеми, дозволяє адаптуватися до динамічного середовища школи, що підвищує їхню впевненість і стресостійкість. Майбутні педагоги вчаться справлятися зі складними ситуаціями, такими як конфлікти чи неорганізованість учнів. У них відбувається формування професійної ідентичності: розуміння власної ролі як педагога, що підвищує стійкість до стресу.

Уміння вирішувати конфлікти включає здатність конструктивно підходити до вирішення майбутніми педагогами суперечливих ситуацій у взаємодії з учнями, батьками та колегами. Це є важливим фактором стресостійкості, оскільки конфлікти є одним із основних джерел стресу у педагогічній діяльності. Конфлікти є природною частиною соціальної взаємодії, і ефективне їх вирішення сприяє розвитку особистості. Вирішення конфліктів залежить від вибору правильної стратегії (компроміс, співпраця, уникнення тощо). Вміння вирішувати конфлікти допомагає уникати тривалих

Журнал «Перспективи та інновації науки»
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)
№ 4(50) 2025

стресових ситуацій. Конструктивний підхід до конфліктів сприяє зміцненню довіри та поваги у колективі. Досвід успішного вирішення конфліктів підвищує самооцінку педагога.

Професійні фактори взаємопов'язані: якісний рівень професійної підготовки забезпечує основу для успішного проходження педагогічної практики, а набутий досвід, у свою чергу, допомагає розвинути ефективні навички вирішення конфліктів.

Рівень професійної підготовки, педагогічна практика та уміння вирішувати конфлікти є ключовими професійними факторами, які впливають на стресостійкість майбутніх педагогів. Вони сприяють формуванню впевненості, адаптивності та здатності до ефективного реагування на виклики професійної діяльності. Інтеграція цих факторів у систему педагогічної підготовки забезпечує розвиток стійких до стресу, компетентних і мотивованих педагогів.

Серед групи **психофізіологічних факторів**, що впливають на стресостійкість майбутніх педагогів виділяють такі основні фактори: рівень фізичного здоров'я, навички релаксації, біологічні чинники (рис. 5).

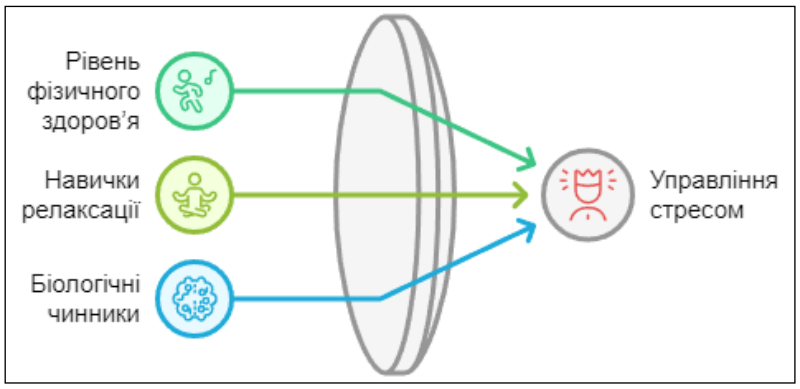


Рис. 5. Психофізіологічні фактори, що впливають на стресостійкість майбутніх педагогів

Психофізіологічні фактори стресостійкості визначають базовий рівень енергії, адаптаційні можливості організму та здатність до регуляції емоційного стану. Для майбутніх педагогів ці чинники мають особливе значення через інтенсивний характер професійної діяльності, яка часто супроводжується психоемоційними та фізичними навантаженнями.

Рівень фізичного здоров'я забезпечує стійкість організму до впливу стресорів, підтримує високий енергетичний потенціал та загальне самопочуття. Здорова фізіологічна основа сприяє ефективному функціонуванню нервової системи, покращенню адаптації до навантажень, зниженню рівня втоми.

Фізичний стан людини є ключовим компонентом загального здоров'я, який впливає на емоційну стабільність і стресостійкість. Здоровий організм краще витримує фази стресу (тривога, адаптація, виснаження), запобігаючи хронічному стресу. Зниженню фізіологічного стресу сприяє регулярна фізична активність, яка зменшує рівень кортизолу в організмі та посилює імунітет.

Журнал «Перспективи та інновації науки»
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)
№ 4(50) 2025

Навички релаксації – це вміння свідомо знижувати рівень напруження, що допомагає майбутнім педагогам регулювати свій емоційний стан у стресових ситуаціях. Основні методи релаксації включають дихальні техніки, медитацію та майндфулнес, прогресивну м'язову релаксацію. Релаксація активує парасимпатичну нервову систему, зменшуючи фізіологічні прояви стресу. Свідоме напруження і розслаблення м'язів сприяє зниженню емоційної напруги та рівня тривоги. Релаксація допомагає відновлювати емоційний баланс після стресових ситуацій, покращує концентрацію, фокусуючи увагу людини на завданнях. Регуляція фізіологічних процесів знижує частоту серцевих скорочень і нормалізує тиск.

Біологічні чинники включають індивідуальні особливості організму, такі як: генетична схильність до стресу, тип нервової системи, рівень гормонів (кортизол, дофамін, серотонін). Ці чинники виявляють великий вплив на рівень стресостійкості. Так, люди з сильним типом нервової системи мають вищу стійкість до стресу; люди з низькою збудливістю нервової системи краще переносять тривалі навантаження. Рівень гормонів стресу впливає на здатність організму адаптуватися до стресорів. Індивідуальні біологічні особливості людини можуть знижувати або підвищувати реактивність на стрес, нормальний баланс гормонів сприяє стабільності емоційного стану. Інтеграція практик релаксації, підтримання фізичного здоров'я та врахування біологічних особливостей має бути невід'ємною частиною підготовки педагогів до професійної діяльності.

Культурні та освітні фактори визначають рівень стресостійкості майбутніх педагогів, їх інтеграції в соціокультурний простір, здатність адаптуватися до умов професійної діяльності та вміння використовувати освітній потенціал для саморозвитку. Основними серед цих факторів є культурні традиції та цінності, доступ до якісної освіти, освітнє середовище та рівень розвитку професійної культури (рис. 6).

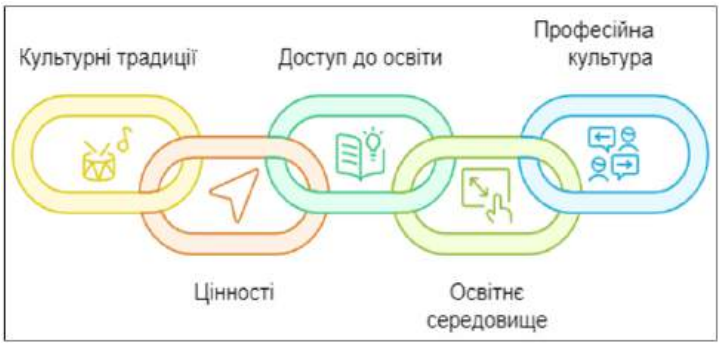


Рис. 6. Вплив культурних та освітніх факторів, що впливають на стресостійкість майбутніх педагогів

Культурні традиції формують соціальні орієнтири та цінності, які впливають на поведінку, світогляд і емоційну стійкість педагогів. До них

Журнал «Перспективи та інновації науки»
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)
№ 4(50) 2025

належать національні особливості виховання, що полягають в дотриманні етичних норм професії в конкретному культурному контексті. Культурні традиції визначають розвиток особистості через соціальну взаємодію. Здатність майбутніх педагогів до адаптації в умовах різних культур сприяє зниженню рівня стресу. Формування етичних принципів здійснюється через підтримку культурних традицій та забезпечує емоційну стабільність і впевненість у своїй професії. Висока оцінка професії педагога в суспільстві підвищує самооцінку й зменшує стресові фактори.

Якісна освіта є базою для професійного розвитку та забезпечує формування необхідних компетентностей для подолання викликів професії. Забезпечення якісної освіти здійснюється через різноманітні засоби інструменти та технології: доступ до сучасних навчальних ресурсів, використання інноваційних методів навчання, можливість підвищення кваліфікації тощо.

Доступ до якісної освіти забезпечує розвиток ключових компетенцій, необхідних для стресостійкості. Забезпечення майбутніх педагогів якісною освітою сприяє досягненню їх особистісного потенціалу, що знижує вплив стресових факторів. Знання майбутніми фахівцями сучасних методик і технологій викладання зменшує рівень невпевненості, а доступ до різноманітних джерел інформації сприяє гнучкості в реагуванні на виклики.

Освітнє середовище включає фізичні, соціальні та психологічні умови, в яких відбувається навчання майбутніх педагогів. Воно охоплює якість взаємодії між викладачами та студентами, атмосферу підтримки та довіри, рівень інклюзії та толерантності.

Позитивне середовище сприяє формуванню моделей поведінки майбутніх педагогів, що сприяють стресостійкості, адже вплив мікросередовища є визначальним для розвитку особистості. Атмосфера підтримки в освітньому середовищі допомагає майбутнім педагогам знизити рівень тривоги. В процесі спільної навчальної діяльності відбувається формування навичок співпраці через активну взаємодію в командній роботі.

Професійна культура майбутніх педагогів включає дотримання етичних стандартів у професії, розуміння педагогічної спадщини, використання сучасних педагогічних технологій. Професійна культура є основою для формування відповідальності та стійкості до стресу і визначає рівень педагогічного впливу на учнів. Усвідомлення своєї ролі як педагога сприяє емоційній стійкості, а дотримання етичних стандартів зменшує ризик конфліктів.

Культурні та освітні фактори забезпечують формування стійких ціннісних орієнтирів, розвиток професійної компетентності та адаптації до викликів педагогічної діяльності. Інтеграція цих факторів у систему підготовки педагогів сприятиме їхньому гармонійному особистісному та професійному розвитку.

Стресостійкість майбутніх педагогів набуває особливої ваги в умовах сучасної освіти, де на вчителів покладається все більше відповідальності, а

вимоги до їхньої професійної компетентності постійно зростають, тому визначення факторів, які впливають на стресостійкість майбутніх педагогів має важливе значення.

Висновки. Педагогічна діяльність є складним емоційним процесом, який потребує від фахівця високого рівня стресостійкості. Саме від цієї якості залежить здатність педагога зберігати спокій, ефективно взаємодіяти з учнями, колегами та батьками, а також створювати сприятливий психологічний клімат у закладі освіти. Знання факторів, які впливають на стресостійкість майбутніх педагогів дозволить розробити ефективні програми профілактики професійного вигорання, яке є однією з найпоширеніших проблем серед педагогів. Стресостійкий педагог – це педагог, який здатний забезпечити високу якість освітніх послуг, створити сприятливі умови для розвитку особистості кожного учня.

З'ясування факторів, що впливають на стресостійкість майбутніх педагогів, дозволяє виявити індивідуальні особливості, які сприяють розвитку стресостійкості особистості; розробити ефективні методики формування та розвитку стресостійкості в процесі підготовки майбутніх педагогів; створити систему психолого-педагогічної підтримки майбутніх фахівців, спрямовану на подолання стресових ситуацій.

Література:

1. Про освіту : Закон України від 05 верес. 2017 р. № 2145-VIII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19 (дата звернення: 19.03.2025).

2. Про реалізацію експериментального проекту із запровадження комплексної соціальної послуги з формування життєстійкості : постанова Кабінету Міністрів України від 03 жовт. 2023 р. № 1049. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1049-2023-п#Text (дата звернення: 19.03.2025).

3. Професійний стандарт «Вчитель закладу загальної середньої освіти». Наказ Міністерства освіти і науки України від 29.08.2024 № 1225. URL: https://register.nqa.gov.ua/uploads/0/646-ilovepdf_merged.pdf (дата звернення: 19.03.2025).

References:

1. Zakon Ukrainy "Pro osvitu" [Law of Ukraine "On Education"]. (2017, September 5). Verkhovna Rada of Ukraine. Retrieved from https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19 [in Ukrainian].

2. Kabinet Ministriv Ukrainy. Pro realizatsiiu eksperymentalnoho proektu iz zaprovadzhennia kompleksnoi sotsialnoi posluhy z formuvannia zhyttiestiykosti [Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine on the implementation of the experimental project for the introduction of a comprehensive social service for resilience development]. (2023, October 3). Cabinet of Ministers of Ukraine. Retrieved from https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1049-2023-п#Text [in Ukrainian].

3. Ministerstvo osvity i nauky Ukrainy. Profesiinyi standart "Vchytel zakladu zahalnoi serednoi osvity" [Professional Standard "Teacher of a General Secondary Education Institution"]. (2024, August 29). Ministry of Education and Science of Ukraine. Retrieved from https://register.nqa.gov.ua/uploads/0/646-ilovepdf_merged.pdf [in Ukrainian].