



УДК 159.944.4-027.561:37.011.3-051]:376.091](045)

**TEACHER'S PROFESSIONAL STRESS IN INCLUSIVE EDUCATION
CLASSROOMS****ПРОФЕСІЙНИЙ СТРЕС ПЕДАГОГА В КЛАСІ З ІНКЛЮЗИВНИМ НАВЧАННЯМ****Dudnyk O.A. / Дудник О.А.**

ORCID: 0000-0003-3856-7443

*Ph.D. in Psychology, Assistant Professor of the Department of Psychology/
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології***Kharchenko N.A. / Харченко Н.А.**

ORCID: 0000-0001-6571-0976

*Ph.D. in Psychology, Assistant Professor of the Department of Psychology/
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології**Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University, the,**Uman, Sadova, 28, 20308**Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,**Умань, Садова, 28, 20308*

Анотація. Стаття присвячена аналізу особливостей професійного стресу у педагогів класів з інклюзивним навчанням в закладах загальної середньої освіти. На основі аналізу психолого-педагогічної літератури здійснено аналіз проблеми стресу, професійного стресу у педагогічній діяльності; визначено причини та особливості професійного стресу педагогів інклюзивних класів. Авторами представлені результати емпіричного дослідження рівня професійного стресу, оцінки нервово-психічної напруженості, астенії, зниженого настрою педагогів.

Мета дослідження – на основі теоретичного аналізу та емпіричного дослідження окреслити психологічні ознаки феномену професійного стресу у вчителів інклюзивних класів.

Ключові слова: педагогічна діяльність, інклюзивне навчання, діти з особливими освітніми потребами, стрес, професійний стрес, стресори педагогічної діяльності.

Вступ.

Проблема формування стресу в людини стала набувати критичного значення в нашій країні та за кордоном в останнє десятиліття ХХ сторіччя та залишається актуальною і нині. Підвищений рівень загальної тривожності, напруженості, занепокоєння у більшості людей, що відбувається під впливом значної зміни виробничих технологій та соціальних процесів, проявляються на психологічному рівні через збільшення частоти виникнення негативних емоційних переживань, реакцій, що призводить до формування виражених та тривалих стресових станів. В останні кілька десятиліть вивчення стресу стало однією з найпопулярніших тем у психологічній науці та практиці.

За оцінками численних експертів сьогодні значна частина населення страждає психічними розладами, викликаним гострим або хронічним стресом.

Серед багатьох різновидів стресу окреме місце займає професійний стрес (стрес у межах трудової діяльності). Це пов'язано з тим, що професійні стреси можуть порушити дієздатність організації, призвести до втрати трудових кадрів, негативно позначаючись як у конкретних людях – їхньому соматичному і психічному стані, так і на внутрішній організації професійного середовища., стреси на роботі впливають на продуктивність діяльності працівників.

Професія педагога на сьогоднішній день є однією із стресогенних.



Виникнення стресу у педагогів пов'язано з високим емоційним напруженням, соціальною напругою (спілкування з учнями, колегами, керівництвом), а також інформаційними перевантаженнями в процесі професійної діяльності. Працюючи, педагоги мають потребу в вирішенні нестандартних та складних ситуацій.

Робота з дітьми з особливими освітніми потребами висуває додаткові вимоги до професійної та особистісної складової діяльності педагогів., які досить часто відчують незручність поруч з дитиною з обмеженими можливостями. Страх роботи з дитиною з особливими освітніми потребами (ООП) в умовах інклюзивного навчання викликає тривогу, напругу, що є додатковим стресором для педагога.

Нині відчувається гострий брак особистісних ресурсів для ефективного розв'язання актуальних педагогічних завдань, що часто призводить до стресів. Професійний стрес став постійним супутником педагога, знижуючи не тільки ефективність його роботи, а й якість особистого життя.

Діяльність вчителя, який працює в умовах інклюзивного навчання має надзвичайно велике соціальне значення. Оскільки в своїй роботі він не тільки реалізує загальноосвітню програму для нормотипових дітей та адаптовану загальноосвітню програму для дітей з ООП, але і організовує взаємозв'язок між учнями таким чином, щоб сприяти, насамперед, соціальній адаптації дитини з особливими освітніми потребами у суспільстві [2].

Початок дослідження стресу в межах професійної діяльності поклали американські психологи Б. Марголіс, В. Кроек і Р. Куїн, які 1974 року опублікували статтю «Трудовий стрес: незареєстрована професійна небезпека» [4]. Проблемі професійного стресу присвячено дослідження багатьох вітчизняних та зарубіжних учених, серед яких: Дж.Брайт, Г.Сельє, Р.Лазарус, Ф.Джонс, В.Бодров, Н.Водопьянова, К.Малишева, Л.Карамушка, О.Марковець, Я.Плужник, В.Паньковець, О.Раковчена, В.Розов, О.Склень, Ю.Щербатих та ін.

Сьогодні є чимало досліджень з проблеми професійного стресу, які зосереджені на психофізичних особливостях переживання стресу, загальних чинниках, що зумовлюють появу феномену, впливі стресу на життєдіяльності людини, але нас цікавлять його психологічні особливості та ознаки в педагогічній діяльності вчителя інклюзивного класу.

Основний текст.

Професія вчителя особливо важлива для суспільства. У освітньому процесі педагог виконує такі функції: навчальну, виховну, розвиваючу. Кожна з них важлива і відображає різні сфери педагогічної діяльності. Професійно-педагогічна діяльність – це діяльність педагога, зміст якої полягає в орієнтуванні учнів в освітньому процесі, що забезпечує розвиток основних сфер їхньої особистості. Вимоги держави та суспільства до вчителя також полягають у тому, що вчитель, завдяки своїй творчій роботі в освітньому процесі, має бути здатний проектувати розвиток особистості та мати чітке уявлення про те, яким має стати його вихованець як громадянин. Вчитель виступає як носій знань, які він передає своїм учням.



Праця вчителя має свої особливості, що призводять до професійної втоми та психофізичного перевантаження – це постійний самоконтроль і напруження уваги, наявність непередбачуваних неординарних ситуацій. Педагог – це публічна особа, яка постійно перебуває під пильним контролем дітей, батьків, адміністрації. На педагогічного працівника покладені зобов'язання бути взірцем, прикладом, наставником для вихованців, порадником та підтримкою для батьків та помічником адміністрації.

Запровадження інклюзивного навчання в системі освіти України дає можливість вирішувати завдання підтримки дітей з особливими освітніми потребами. Проблема організації навчання і виховання, психологічного та соціально-педагогічного супроводу дітей з ООП розглядаються з позиції психологічних, педагогічних, організаційно-методичних вимог щодо організації роботи з такими дітьми [8].

В українському законодавстві термін «діти з особливими освітніми потребами» використовується у розумінні інклюзивної освіти й охоплює дітей з порушеннями фізичного, психічного, інтелектуального розвитку, сенсорними порушеннями та дітей з інвалідністю [9].

Освітні послуги дітям з ООП у загальноосвітніх навчальних закладах надають у класах з інклюзивним навчанням. При цьому застосовують особистісно орієнтовані методи навчання, враховуючи індивідуальні особливості навчально-пізнавальної діяльності таких дітей. Психологічні дослідження науковців свідчать, що для більшості учнів з особливими освітніми потребами властиві суттєві проблеми, які пов'язані із навчанням. Вони відчувають себе ізольовано, зневірюються у власних силах, їм властиві підвищена тривожність, роздратованість, емоційні розлади, мають великий дефіцит соціальних контактів, труднощі міжособистісних відносин, підвищену потребу у захисті [6].

Робота вчителя в умовах інклюзивного навчання з дитиною з ООП потребує від нього чимало умінь та навичок: адаптувати навчальний матеріал до можливостей учня; створити індивідуальний план реалізації освітньої програми; володіти спеціальними педагогічними технологіями роботи з дітьми з ООП; індивідуалізувати процес навчання; застосувати прийоми підтримки та дитячої співпраці, залучати батьків у навчально-виховний процес [10].

Ці та інші особливості як дітей з ООП, так і організації навчального процесу стають додатковою причиною зростання рівня емоційного та професійного навантаження на вчителя.

Щоденна робота педагога пов'язана із проведенням навчальних занять. Підготовка, вивчення нового навчального матеріалу, складання документації до заняття, пошук та використання різних методик та технологій проведення заняття забирає багато енергії. Є підвищене почуття відповідальності, емоційне прагнення та педагогічна зацікавленість, що теж є стресовим фактором, нерідко відповідальність стає причиною появи різних психічних проблем, однією з яких є професійний стрес.

Професійна діяльність вчителя є однією з найбільш напружених, в психологічному плані, видів діяльності та відноситься до розряду стресогенних



професій.

При вивченні наукових праць, пов'язаних із проблемою стресу (Г. Сельє, Р.Лазарус, А.Welford, Р.Сапольські, В.Булах, Е.Влас, та ін.), можна дійти висновку, що на сьогодні все ще не вироблено одностайного опису цього поняття [5].

Вперше феномен стресу було відкрито в 1936 році канадським фізіологом Гансом Сельє. Цим терміном він позначив нехарактерні реакції організму на будь-який несприятливий вплив. Стрес – це емоційний стан та фізіологічні зміни в організмі людини, які виникають у напружених чи екстремальних ситуаціях у відповідь на незвичні для людини подразники [1].

Представники професійно-орієнтованого підходу у розумінні феномену стресу переконані, що стрес може стати серйозною загрозою для нормального функціонування особистості та успішного розгортання її професійної діяльності.

Професійний стрес розглядають як багатомірний феномен, що виражається у фізичних, фізіологічних і психологічних реакціях на напружені ситуації в трудовій діяльності людини (К. Маслач, Г. Сальвенді, Дж. Шаріт і ін.)

Американська соціальна психологиня К. Маслач визначає, що професійний стрес – це різноманітний феномен, що виражається у фізичних та психічних реакціях на напружені ситуації у трудовій діяльності людини [11].

Ж. Шаріт і Г. Сальвенді дають визначення професійному стресу як багатовимірному феномену, що виражається у фізіологічних та психологічних реакціях на складну трудову ситуацію [12].

Серед найбільш характерних причини, що викликають стрес, *стресори педагогічної діяльності*, можна виділити: підвищена відповідальність за якість та результат роботи; високі вимоги до надійності; величезний обсяг роботи та навантаження; організація освітнього процесу в умовах інклюзії; необхідність приймати надто багато рішень; необхідність працювати швидко та в умовах дефіциту часу; взаємини на роботі (з керівництвом, підлеглими, дітьми); індивідуальні особливості школярів; перспектива звільнення (у тому числі передчасного, на пенсію та ін.) [7].

При виникненні стресової ситуації більшість працівників мобілізується на її вирішенні, тому стрес, у невеликих кількостях, корисний та не дає розслабитися, змушує бути в тонусі. Але, якщо ситуація не дозволяється – сили виснажуються і настає межа можливостей.

Наслідки професійного стресу педагогів: мобілізація резервних можливостей або ж переживання невдачі, депресія, нервові зриви; функціональні та органічні психосоматичні захворювання; фрустрація – конструктивні ефекти (продуктивні поведінкові реакції на незалежні рішення проблеми), деструктивні ефекти (страх, агресія, дратівливість, відмова від активності, вивчена безпорадність та ін.).

Емпіричне дослідження проблеми професійного стресу проводилося серед 40 вчителів віком від 33 до 59 років, які працюють в класах з інклюзивним навчанням. Для діагностики ми обрали методики: опитувальник «Оцінка професійного стресу» (К.Вайсман), методика «Оцінка нервово-психічної



напруги» (Т.Немчін), «Шкала астеничного стану» (Л.Малкова), «Шкала зниженого настрою – субдепресії» (В.Зунга).

За результатами методики «Оцінка професійного стресу» К. Вайсмана ми виявили, що у 60% вчителів ознаки середнього рівня професійного стресу, у 30% – низького рівня. Водночас у 10% опитаних педагогів рівень професійного стресу високий (рисунок. 1).

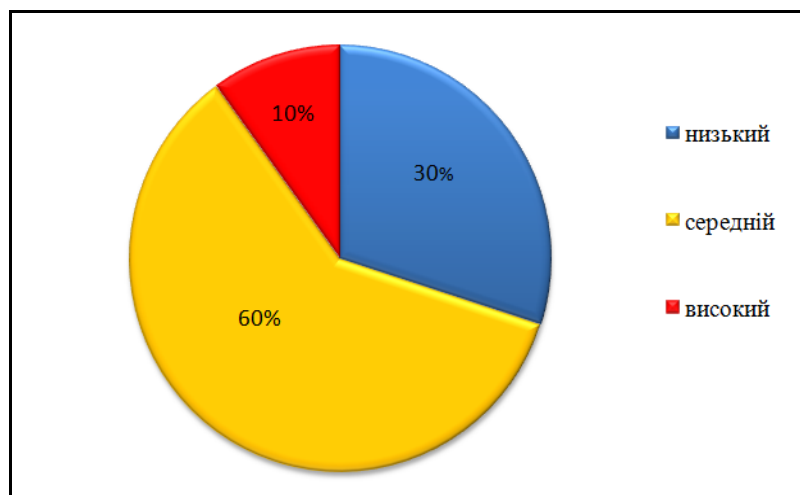


Рисунок 1. Результати опитування за методикою «Оцінка професійного стресу» К.Вайсмана

Найбільша категорія респондентів з середнім рівнем професійного стресу відчуває суперечливі почуття щодо виконуваних обов'язків та своєї діяльності, має ресурси для подолання стресових ситуацій.

Високі показники професійного стресу (10%) свідчать про те, що організм респондентів близький до граничних можливостей чинити опір стресу. Його характерними рисами є дратівливість, втома, зниження загального рівня працездатності та дієздатності, будь-яка ситуація, що сприймається як некомфортна, здатна провокувати виникнення нервово-психічної напруги.

Аналіз результатів визначення нервово-психічної напруги за методикою «Оцінки нервово-психічної напруги» Т.Немчін показали, що 25% вчителів мають низький рівень нервово-психічної напруги: відсутні ознаки напруги, чи їх прояви настільки незначний, що опитувані не схильні вважати свій стан «напругою». Більшість педагогів (45%) мають середній рівень нервово-психічної напруги, при якому спостерігається мобілізація психічної діяльності, почуття загального піднесення душевних та фізичних сил, ефективність та продуктивність діяльності досить високі. 25% опитаних мають високий рівень нервово-психічної напруги, з дезорганізацією психічної діяльності, почуттям загального фізичного та психічного дискомфорту (рисунок 2).

За шкалою астеничного стану (ШАС) ми діагностували у 40% респондентів відсутність проявів астенії на момент опитування. У 45% виявлені слабкі ознаки астенії, що характеризується втомою, підвищеною стомлюваністю, дратівливістю, незначним порушенням сну. У 15% опитаних педагогів виявлено помірну астенію – напружена робота викликає роздратування, швидко



втомлює, не приносить почуття радості чи полегшення, після сну чи відпочинку втома не проходить, зміна зовнішніх обставин виникає велику тривогу. Серед респондентів не було виявлено осіб з ознаками вираженої астенії (рисунок 3). Астенія може бути наслідком як поточного чи перенесеного раніше соматичного чи психічного захворювання, так і тривалого інтелектуального та емоційного перенапруження, стресу. На відміну від звичайної втоми – цей стан проявляється навіть після відпочинку, наприклад, сну чи відпустки.

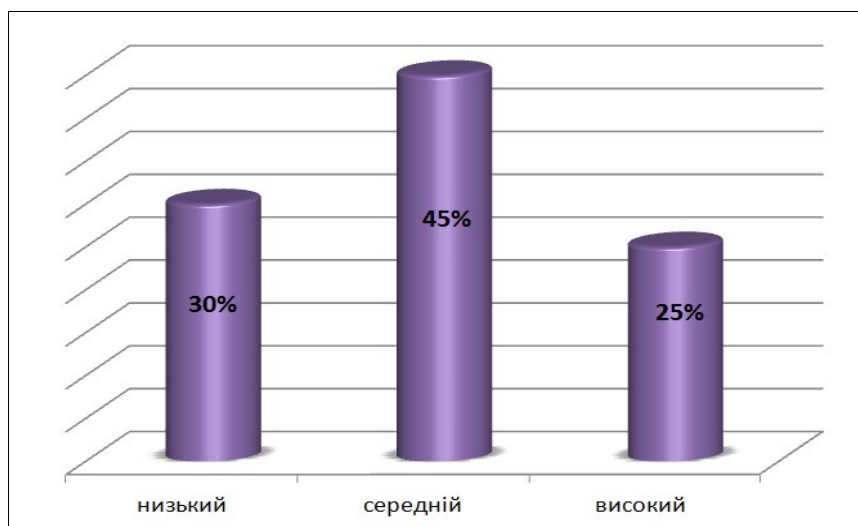


Рисунок 2. Результати методики «Оцінки нервово-психічної напруги»

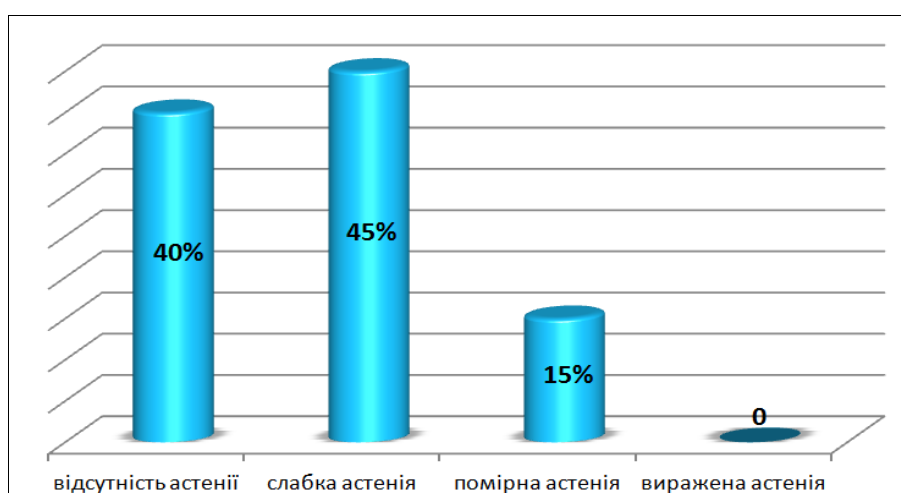


Рисунок 3. Результати оцінки за шкалою астеничного стану (ШАС)

За шкалою зниженого настрою – субдепресії (ШЗНС) не виявлено осіб з ознаками субдепресії чи депресії. У 12 % респондентів виявлено значне зниження настрою (байдужість до подій, що відбуваються навколо, зневіра в своїх силах, розгубленість, роздратованість і невдоволення близькими людьми, колегами, учнями, емоційна відстороненість від попередніх занять, переважаючий поганий настрій). У 30% виявлено незначне, але чітко виражене зниження настрою (поганий настрій, нетерплячість і гарячкуватість, розчарування, відчуття, що власні зусилля недооцінені). В більшості опитаних (58%) респондентів на момент опитування не виявлено зниженого настрою (рисунок 4).

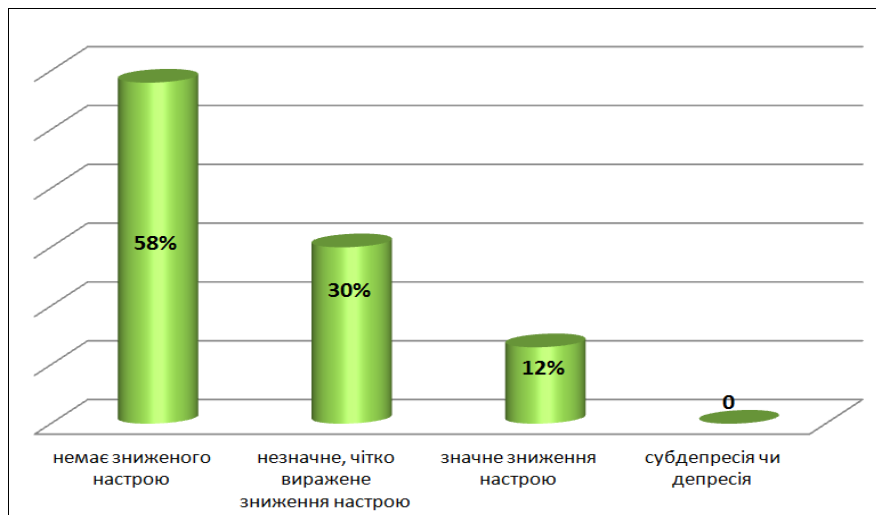
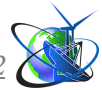


Рисунок 4. Результати оцінки за шкалою зниженого настрою – субдепресії (ШЗНС)

Узагальнені результатами оцінки нервово-психічної напруги, астенії, зниженого настрою частково підтвердили результати методики оцінки рівня професійного стресу.

Висновки.

Результати здійсненого дослідження професійного стресу педагога в класі з інклюзивним навчанням дозволили зробити висновки про те, що умовах інклюзивного навчання діяльність вчителя супроводжується перенавантаженням його психічних і фізіологічних функцій, підвищеною відповідальністю за якість та результат роботи, необхідністю приймати надто багато рішень в стислі терміни, поєднувати різні стилі і методи роботи під час заняття з нормотиповими дітьми та дітьми з ООП, високим психоемоційним навантаженням, постійною взаємодією з учасниками освітнього процесу. Ці фактори часто приводять до підвищеного емоційного навантаження вчителів, стають причинами виникнення професійного стресу. Під впливом професійної діяльності у вчителя виникають сильні негативні емоції, образи, роздратування, прояви агресії, порушення рухової та мовної поведінки, зміни в мотивації, характері праці. Отримані дані вказують на те, що чим вищий рівень професійного стресу, тим сильніше виражені показники нервово-психічної напруги, астеничного стану та зниженого настрою.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці методичних рекомендації з профілактики професійного стресу у педагогів з метою попередження і надання допомоги вчителям, які схильні до цього; тренінгу з освоєння технік і прийомів самостійної регуляції внутрішніх станів, зниження рівня ситуативної і особистісної тривожності, формування практичних навичок опанування себе в різних ситуаціях професійної діяльності.

Література.

1. Влас Е.А. Анатомия стресса. Ганс Селье и его последователи. К.: Медкнига-Киев, 2016. 128 с.
2. Луценко І. Ефективний психолого-педагогічний супровід учня з



особливими освітніми потребами. *Заступник директора школи*. 2016. № 1. С.45-54.

3. Лазуренко С. І. Психофізичні механізми стресу. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*: зб. наук. праць. Київ, 2014. С. 152-165.

4. Мешко Г. М. Професійний стрес у діяльності педагога: *Педагогічний альманах*: зб. наук. пр. / редкол.: В. В. Кузьменко та ін. Херсон: КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти», 2013. Вип. 19. С. 95-101.

5. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник . Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

6. Оленіч Т.М Психологічний супровід дітей з особливими освітніми потребами. *Методичний посібник.*, 2014 , 43 с.

7. Павленко В.В. Психологія вчителя в стресових професійних ситуаціях. Київ: РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2006. 255 с.

8. Психологічний супровід інклюзивної освіти : метод. рек / автор. кол. за заг. ред. А. Г. Обухівська. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 92 с.

9. Постанова Кабінету Міністрів України 21.08.2019 №779 «Про організацію інклюзивного навчання в закладах позашкільної освіти».

10. Савчук З. С. Психологічні особливості розвитку духовної культури педагогічних працівників в інклюзивному середовищі. *Освіта дітей з особливими потребами: від інституалізації до інклюзії: збірник тез доповідей / редкол.: В.Засенко, А.Колупаєва, Н.Лазаренко, З.Ленів. Вінниця : ТОВ Планер, 2016. С. 303-305.*

11. Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M.P. Job burnout. *Annu. Rev. Psychol.* 2001. Vol. 52. P. 397-422.

12. Sharit, J. Occupational stress: Review and reappraisal / J. Sharit, G. Salvendi. *Human Factors*. 1982. V. 24. 2. P. 129-162.

References

1. Vlas E.A. (2016). Anatomyia stressa. Hans Sele y eho posledovately. Kyev [in Ukrainian].
2. Lutsenko I. (2016). Efektyvnyi psykholoho-pedahohichniy suprovid uchnia z osoblyvymy osvitimy potrebamy. *Zastupnyk dyrektora shkoly*. № 1. P.45-54 [in Ukrainian].
3. Lazurenko S. I. (2014). Psykhofizychni mekhanizmy stresu. Aktualni problemy navchannia ta vykhovannia liudei z osoblyvymy potrebamy: zb. nauk. prats. Kyiv. P. 152-165 [in Ukrainian].
4. Meshko H. M. (2013). Profesiinyi stres u diialnosti pedahoha: *Pedahohichniy almanakh: zb. nauk. pr.* Kherson: KVNZ «Khersonska akademiia neperervnoi osvity». V. 19. P. 95-101 [in Ukrainian].
5. Nauholnyk L. B. (2015). Psykholohiia stresu: pidruchnyk . Lviv [in Ukrainian].
6. Olenich T.M (2014). Psykholohichniy suprovid ditei z osoblyvymy osvitimy potrebamy. *Metodychnyi posibnyk* [in Ukrainian].
7. Pavlenko V.V. (2006). Psykholohiia vchytelia v stresovykh profesiinykh sytuatsiakh. Kyiv[in Ukrainian].
8. Psykholohichniy suprovid inkluzyvnoi osvity : metod. rek. (2017) / avtor. kol. za zah. red. A. H. Obukhivska. Kyiv [in Ukrainian].
9. Postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy 21.08.2019 №779 «Pro orhanizatsiiu inkluzyvnoho navchannia v zakladakh pozashkilnoi osvity» [in Ukrainian].



10. Savchuk Z. S. (2016). Psykholohichni osoblyvosti rozvytku dukhovnoi kultury pedahohichnykh pratsivnykiv v inkliuzyvnomu seredovyshti. *Osvita ditei z osoblyvymy potrebamy: vid instytualizatsii do inkliuzii: zbirnyk tez dopovidei Vinnytsia* : P. 303-305 [in Ukrainian].

13. Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M.P. (2001). Job burnout. *Annu. Rev. Psychol.* . Vol. 52. Pp. 397-422.

14. Sharit, J.(1982). Occupational stress: Review and reappraisal / J. Sharit, G. Salvendi. *Human Factors*. V. 24. 2. P. 129-162.

Abstract: *This article analyses the peculiarities of professional stress among teachers in inclusive classrooms at general secondary education institutions. We conduct an analysis of the problem of stress and professional stress in pedagogical activity based on psychological and pedagogical literature. We identify the causes and features of professional stress among teachers in inclusive classes. The authors present the results of an empirical study on teachers' levels of professional stress, assessment of neuropsychological tension, asthenia, and mood reduction.*

The study aims to outline the psychological signs of the phenomenon of professional stress in teachers of inclusive classes through theoretical analysis and empirical research.

Various research methods are employed to achieve this goal: theoretical methods, including the analysis, synthesis, generalisation, and systematisation of scientific sources; empirical methods, such as psychodiagnostic techniques (using the «Professional Stress Assessment» questionnaire by K.Weissman, the «Neuropsychological Tension Assessment» method by T.Nemchin, the «Asthenic State Scale» by L.Malkova, and the «Low Mood – Subdepression Scale» by V. Zunga); and statistical methods for processing empirical data.

The obtained data indicate that the higher the level of professional stress, the more pronounced the indicators of neuropsychological tension and asthenic state.

Key words: *pedagogical activity, inclusive education, children with special educational needs stress, professional stress, stressors of pedagogical activity.*