

DOI: 10.33310/2078-2128-2020-20-1- 48-53
УДК 159.9

І. І. САВЕНКОВА,

доктор психологічних наук, доцент

ORCID ID 0000-0003-0081-9297

E-mail: savenkova-1966@ukr.net

Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського,
Миколаїв, Україна

В. Г. КОСЕНЧУК,

студентка факультету педагогіки та психології

Email: vika-kosenchuk@ukr.net

Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського,
Миколаїв, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ У ВЧИТЕЛІВ

Анотація. У статті здійснено аналіз ключових підходів до феномену стресу у професійній діяльності вчителя. Представлено погляди науковців на його природу, чинники, що породжують його появу та розгортання. Розмежовуються поняття: «робочий стрес», «організаційний стрес», «професійний стрес». Професійний стрес у педагогів розглядається крізь призму індивідуального реагування особистості на вплив складної ситуації (психологічний підхід). Досліджується реакція вчителя на посилені вимоги соціального середовища щодо його діяльності (соціальний підхід). Описується психологічний стан педагогічного працівника, детермінований потужною дією факторів, пов'язаних із реалізацією професійних завдань (професійно-орієнтований підхід). Підкреслюється важливість комплексного підходу до вивчення психологічних особливостей професійного стресу у вчителів.

Автором схарактеризовано різновиди професійного стресу за характером впливу на особистість педагога та його діяльність. Окреслено фактори, що зумовлюють перетворення ситуативного стресу на хронічний професійний стрес. Описано особливості інформаційного, емоційного та комунікативного стресу у професійній діяльності вчителя. Виокремлено різновиди стресорів у педагогічній діяльності. Особливу увагу приділено об'єктивним і суб'єктивним стресорам, зокрема міжособистісним, внутрішньо особистісним та мотиваційним. Детально схарактеризовано загальні та спеціальні професійні стресори. Визначено відмінності між стресорами, що контролюються та не піддаються контролю в умовах педагогічної діяльності. Акцентовано увагу на тому, що професійний стрес у вчителів може стати серйозною загрозою для успішного розгортання професійної діяльності та призвести до професійного вигорання. Окреслено випадки, за яких професійний стрес стає стимулом, що спонукає педагога до розвитку і вдосконалення.

Ключові слова: стрес, психологічний стрес, професійний стрес, організаційний стрес, робочий стрес, стресори.

Вступ. Україна нині переживає особливий період змін і перетворень, які активно позначаються не тільки на загальних тенденціях її соціально-економічного, політичного чи культурного розвитку, а й віддзеркалюються у життєдіяльності кожного її громадянина. Сьогодні особливий значущості набувають питання якісного виконання професійних обов'язків, підвищення продуктивності праці. На особливий щабель державних пріоритетів поставлено завдання, пов'язане із забезпеченням умов, які максимально можуть сприяти ефективній професійній діяльності педагогів.

Педагогічна діяльність завжди характеризувалася поліфункціональністю, складністю навчально-виховних завдань, які доводиться вирішувати вчителю у повсякденній праці. Проте, в сучасних умовах, ускладнених пандемією COVID-19, фахівцям, які працюють на освітан-

ській ниві, ще важче адаптуватися до умов праці, реалізуючи фахові завдання в умовах он-лайн навчання. Наразі гостро відчувається брак особистісного ресурсу для ефективного вирішення актуальних педагогічних завдань, що раз-у-раз призводить до переживання стресу. Професійний стрес став постійним «супутником» вчителя, знижуючи не тільки ефективність праці, а й якість його особистого життя.

Поняття «професійний стрес» у науці не є новим, до його вивчення зверталась плеяда вітчизняних та зарубіжних дослідників, серед яких: В. Бодров, Дж. Брайт, Н. Водопьянова, Ф. Джонс, Л. Карамушка, Р. Лазарус, А. Леонова, К. Малишева, О. Марковець, Г. Никифоров, В. Паньковець, Я. Плужник, О. Раковчена, В. Розов, О. Самара, О. Склень, Ю. Щербатих. Свої наукові пошуки вітчизняні та зарубіжні вчені здебільшого зосереджують на психофізичних

особливостях переживання стресу, загальних чинниках, що зумовлюють появу феномену, впливі стресу на життєдіяльності людини тощо. Однак, проблема стресу у професійній діяльності вчителя не є вивченою: наявна низка відкритих питань, пов'язаних із психологічними особливостями явища. Значущість проблеми та її недостатня теоретична розробленість зумовили вибір теми дослідження: «Психологічні особливості професійного стресу у вчителів». Мета дослідження: здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми професійного стресу у вчителів та на його основі окреслити психологічні особливості феномену.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, узагальнення і систематизація даних.

Дискусія. Феномен стресу вже не один десяток років знаходиться у полі наукового інтересу багатьох вчених. Його застосовують для позначення широкого кола психічних станів людини. Не зважаючи на велику кількість досліджень, науковці й досі не дійшли згоди щодо змісту терміну, оскільки по-різному розглядають природу стресу та особливості його протікання.

Серед визначень поняття у науковій літературі набули поширення наступні його тлумачення: 1) стрес – це неспецифічна реакція активації організму особистості у відповідь на вплив складної ситуації, яка залежить не тільки від характеру чинників, а й від ступеню сприйнятливості до них організму конкретної людини, від індивідуальних особливостей особистісного відбиття ситуації і регуляції поведінки в ній (Н. Наєнко) [7]; 2) стрес – це неспецифічні фізіологічні та психологічні прояви адаптаційної активності за сильних, екстремальних для організму впливів, що значимі для людини (Л. Китаєв-Смик) [3]; 3) стрес – це нормальна психологічна реакція людини на незвичайну ситуацію, яка виконує функцію самозбереження і дозволяє сконцентрувати увагу на реальній небезпеці, мобілізуватися й підготуватися до дій щодо її запобігання (І. Ващенко, О. Антонова) [1].

Неоднозначність у розумінні феномену стресу зумовлена розгортанням різних наукових підходів щодо його сутності. Серед наукових пошуків вчених у соціономічному дискурсі варто виділити: психологічний, соціальний, професійно-орієнтований підходи.

Психологічний підхід (В. Бодров, Й. Вейтц, Р. Лазарус, В. Розов). Представники психологічного підходу аналізують феномен стресу з позиції психологічних змін, які він зумовлює на різних рівнях функціонування особистості. Науковці зауважують на тому, що стрес завжди має індивідуальний характер впливу і стосується

особистісного благополуччя та ресурсних можливостей людини, що потрапляє у складну ситуацію. Найчастіше під впливом стресу людина набуває ознак дезорієнтованості, заторможеності або збудливості; її переслідують нав'язливі думки та негативні переживання (відчай, розгубленість, безпорадність, безнадія, сором, злість), які важко контролювати; спостерігається погіршення пам'яті, труднощі концентрації уваги, фрагментарне сприйняття ситуації [9]. До негативних наслідків стресу належить підвищена ймовірність виникнення дезадаптивних психосоматичних хвороб, які називають психогенними / «хворобами стресу» (підвищена нервозність, наявність істеричних реакцій, безсоння тощо) [11].

Соціальний підхід (Т. Сох, Ц. Мацкай). Вчені визначають стрес як реакцію особистості на відсутність відповідності між її можливостями і вимогами соціального середовища. Вони розглядають цей феномен не як лінійну реакцію, а як замкнену систему та визначають 5 основних стадій: 1) вплив реальних вимог зовнішнього середовища; 2) усвідомлення людиною висунутих до неї вимог і своїх можливостей; 3) психофізичні зміни у відповідь на подразники; 4) протидія стресогенній ситуації; 5) зворотній зв'язок [2].

Соціальний підхід до аналізу феномену стресу дозволяє прослідкувати його вплив на характер стосунків людини з соціальним оточенням. Тривалий чи інтенсивний стрес може породжувати кілька форм особистісних змін: замкнутість, відособленість, відчуження, погану соціальну пристосованість; афективні реакції, підвищену чутливість, незадоволеність сформованими взаєминами; тенденцію до заперечення психологічних конфліктів, оптимізм, товариськість та інші адаптивні властивості.

Професійно-орієнтований підхід (Н. Водоп'янова, О. Долгополова, О. Колчев, Л. Куликов, Г. Нікіфоров, Б. Овчинников, В. Розов, Н. Самоукіна, Б. Смирнов, Ю. Щербатих). Досліджуючи феномен стресу, науковці зауважили на його професійну обумовленість і ввели у науковий простір поняття «професійний стрес». *Професійний стрес* – багатомірний феномен, що виражається у фізіологічних, психологічних і соціальних реакціях на напружену ситуацію у трудовій діяльності людини; це специфічна нестача гармонії між працівником та його робочим доккіллям.

Поняття «професійний стрес» у науковій літературі часто використовується синонімічно до понять «організаційний стрес» та «робочий стрес». Проте, між ними є суттєві відмінності. Зокрема, робочий стрес – це наслідок поганих умов праці, поганої технічної оснащеності, неритмічних робочих навантажень; організаційний

стрес – це наслідок негативного впливу особливостей організації, де працює фахівець; професійний стрес – це наслідок змісту професії, яка має стресовий характер [4, с. 24].

Представники професійно-орієнтованого підходу переконані, що стрес може стати серйозною загрозою для нормального функціонування особистості та успішного розгортання її професійної діяльності. Всесвітня організація охорони здоров'я найменує професійний стрес хворобою XXI століття, тому що цей вид стресу зустрічається у будь-якій трудовій діяльності і набуває форми глобальної «епідемії». Особливо помітним є його вплив на продуктивність роботи фахівців, об'єктом праці яких постає людина. Саме до такого типу професій належить вчитель. Коефіцієнт стресогенності педагогічної діяльності складає 6,2 бали при максимальній кількості 10 балів [13, с. 644].

Дослідження педагогічної діяльності С. Вершиловського, Н. Кузьміної, А. Маркової, Л. Мітіної, М. Смирнова свідчать про надзвичайно високу емоційну напруженість та потенційну афектогенність у роботі вчителя, що зумовлено великою кількістю ризик-факторів, характерних для даної професії. У науковій літературі існує навіть таке поняття як «вчительський стрес». Вчительський стрес (за М. Літтом і Д. Теком) – це досвід неприємних емоцій та фізичного болю, який виникає в разі загрози хорошему самопочуттю вчителя, або коли перевищені його можливості справитися із нагальними проблемами [15].

Професійний стрес у вчителів може розгортатися ситуативно або набувати хронічного характеру. В. Павленко, аналізуючи психологію вчителя у професійних стресових ситуаціях, зауважує, що хронічний стрес особливо небезпечний, оскільки призводить до виснаження і втоми педагога, невчасного виконання професійно важливих завдань, пошуку виправдань замість рішень, появи негативних настанов стосовно роботи, загального незадоволення роботою, нехтування виконання своїх обов'язків, зниження рівня самооцінки, невпевненості у собі, пасивності у діяльності, розчарування у ній, почуття неусвідомленого неспокою, роздратованості, посилення агресивності, появи конфліктів на робочому місці з учнями, колегами, батьками школярів, керівництвом, проявів безсоння, частого головного болю, розладів шлунку, порушення апетиту, збільшення прийому психостимуляторів (кави, чаю, тютюну), втрати концентрації пізнавальних процесів і як наслідок – збільшення помилок [10]. Водночас варто зазначити, що професійний стрес у діяльності вчителя не є виключно негативним явищем (дистресом), проте

сильний, тривалий та регулярний стрес – неприпустимий.

Результати емпіричних досліджень професійного стресу неодноразово доводили, що повна відсутність стресів означає, що вчителю ставляться легкі завдання і продуктивність його праці не може бути високою. У педагогічній діяльності стрес допомагає вчителю мобілізувати свої зусилля для досягнення мети, а тому часом є цілком позитивним явищем (еустрес). У такому випадку він набуває конструктивності, стає стимулом, що спонукає педагога відповідати поставленим викликам освіти XXI століття. Стрес часто досягає рівня, що відповідає потенційним можливостям фахівця, за якого спостерігається максимальна продуктивність його праці.

А. Маркова стверджує, що для роботи вчителя характерні 3 основних різновиди професійного стресу: інформаційний, емоційний та комунікативний. Інформаційний – це стрес, що виникає внаслідок інформаційних перевантажень, за яких педагог не справляється із завданням, не встигає приймати правильні рішення у швидкому темпі діяльності з високою мірою відповідальності за їх наслідки. Емоційний стрес – це стрес, за якого під впливом професійної діяльності у вчителя виникають сильні негативні емоції, образи, роздратування, зміни в мотивації, характері праці, порушення рухової та мовної поведінки. Комунікативний стрес – стрес, викликаний реальними проблемами професійного спілкування, що проявляються у підвищеній подразливості, прояві агресії, невмінні сформулювати відмову там, де це необхідно (причиною комунікативного стресу є неспівпадіння інтересів, прагнень, темпів та стилів спілкування вчителя з учасниками навчально-виховного процесу) [5].

Різновиди професійного стресу (ситуативний і хронічний; еустрес і дистрес; інформаційний, емоційний і комунікативний стрес) визначають характер впливу на особистість і діяльність вчителя та дозволяють виокремити низку факторів (стресорів), що породжують його дезадаптивність.

Серед професійних стресорів, передусім, слід розрізняти: об'єктивні фактори та суб'єктивні. За дослідженням Ю. Щербатих, до об'єктивних стресорів (фактори, які мало залежать від самого педагога) належать: шкідливі характеристики професійної діяльності; надзвичайні робочі обставини. Серед суб'єктивних стресорів (фактори, розвиток яких залежить більше від самої людини) варто виокремити: міжособистісні (комунікативні) і внутрішньоособистісні [14].

Т. Циганчук зауважує: окрему групу суб'єктивних стресорів складають мотиваційні,

які регулюють діяльність зі сторони значимої для суб'єкта задачі, його потреб, установок і цінностей. Вивчення стресу показало, що його розвиткові сприяє низька мотивація людини до діяльності і неможливість контролювати ситуацію. При дослідженні стресу в процесі організаційних змін виявилось, що при негативному ставленні до останніх спостерігається підвищення всіх показників, які свідчать про наявність стресового стану, негативна динаміка рівня активності. Значення мотиву по-різному відображається на динаміці стресового стану. Так, наприклад, процесуальний мотив лежить в основі самого процесу діяльності, мобілізуючи впливає на неї, а мотив самоствердження виявляється в емоційній напруженості, що призводить до інтенсивного емоційного переживання, оцінюючого ставлення до діяльності тощо [16, с. 675].

Набула популярності класифікація стресорів у професійній діяльності, запропонована Г. Нікіфоровим, який виокремив: 1) стресори організації і змісту діяльності; 2) стресори, пов'язані з професійною кар'єрою; 3) стресори, пов'язані з оплатою праці; 4) стресори, що пов'язані зі взаєминами на роботі; 5) неорганізовані джерела стресу (життєві кризи, фінансові проблеми, конфлікти особистісних цінностей та цінностей, що декларуються педагогічною діяльністю) [8].

О. Марковець, досліджуючи психологічні особливості професійного стресу та попередження його виникнення у майбутніх вчителів, розрізняє загальні та специфічні стресори. До загальних стресорів відносяться: 1) відсутність системності в організації роботи шкільного колективу педагогів; 2) великий обсяг роботи, за якого якість забезпечується великими зусиллями педагогічних працівників; 3) порушення режиму робочого часу; 4) статусні проблеми, пов'язані з низькою заробітною платнею чи недостатніми перспективами подальшого кар'єрного зростання вчителя; 5) велика кількість нарад і засідань, на яких нічного не вирішується; збільшення зайвої звітності); 6) невідомість і непередбачуваність розвитку подій у роботі школи. До *специфічних професійних стресорів* дослідниця відносить: 1) відсутність регламентації функціональних обов'язків; 2) нереалістичність домагань; 3) ігнорування іншими учасниками освітньої діяльності думок вчителя, його ідей, досягнень, критика його діяльності, прилюдне порівняння з іншими членами педагогічного колективу; 4) психологічна несумісність у взаємодії з оточенням, наявність різних поглядів на проблемні ситуації, наявність акцентуацій; 5) позаслужбові стресори, викликані сімейними обставинами [6].

І. Рябоконь, досліджуючи стрес-менеджмент як фактор впливу на якість трудового життя педагогів, виокремлює низку наступних стресорів: перевантаження роботою; нудні, повторювані обов'язки; неадекватні завданням особистісні ресурси; понаднормова тривалість робочого дня; несприятливий моральний клімат в колективі; погане управління педагогічним колективом у поєднанні з несправедливим розподілом роботи; жорсткі робочі схеми та терміни, накладені без будь-якої автономії; нав'язування завдань, поглядів і переконань керівником освітнього закладу; відсутність у педагогічному колективі можливості для нормальної комунікації та зворотного зв'язку; відсутність з боку адміністрації школи підтримки та заохочення; відсутність можливостей для кар'єрного розвитку; приховування інформації, некомфортне фізичне середовище (освітлення, приміщення, температура) тощо [12, 723].

Зважаючи на вищезазначене, слід наголосити на тому, що професійний стрес у вчителів – це складний психологічний феномен, породжений низкою стресорів психологічного, соціального та професійного змісту, а тому його доцільно аналізувати, застосовуючи *комплексний підхід*: до уваги необхідно брати і особливості індивідуального реагування педагога на складну професійну ситуацію, і зміни соціальних стосунків та діяльності вчителя під дією професійних стресорів.

Висновки. Психологічні особливості професійного стресу у вчителів зумовлені особливостями змісту педагогічної праці та наявністю широкого спектру ризик-факторів. Даний різновид стресу здатен як суттєво знизити якість життєдіяльності педагога, так і мобілізувати його ресурси, стати стимулом для творчих дій. Відповідно, оптимальний рівень професійного стресу необхідний для діяльності вчителя, втім, регулярний стрес – неприпустимий, оскільки він здатен спустошити і виснажити, а отже і призвести до професійного вигорання. Не зважаючи на загальні прояви стресу, кожен окремий випадок стресової ситуації продукує індивідуальний характер реагування педагога та позначається, передусім, на його самопочутті і поведінці, соціальній взаємодії з іншими суб'єктами освітнього процесу та характері професійної діяльності. Для мінімізації негативного впливу професійного стресу на особистість вчителя та його працю необхідно розвивати стресостійкість педагога – комплекс тих особистісних якостей, що уможливають успішне протистояння різновидам професійних стресорів. У зв'язку з цим, подальші дослідження будуть спрямовані на емпіричне вивчення проблеми розвитку стресостійкості сучасних вчителів та основних напрямків колекційної та розвивальної роботи, пов'язаної з її сформованістю.

Література:

1. Ващенко І. В., Антонова О. Г. Конфлікт. Посттравматичний стрес: шляхи їх подолання. Київ : Знання, 1998. 289 с.
2. Екстремальна психологія : Підручник / За заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Київ : ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с
3. Китаєв-Смык Л. Психологія стресса. Психологіческая антропологія стресса. Москва : Академічний Проект, 2009. 943 с.
4. Куликов В. Л. Психогігієна личности. Вопросы психологіческой устойчивости и психопрофілактика. Санкт-Петербург : Питер, 2004. 464 с.
5. Маркова А. К. Психологія труда учителя. Москва: Просвещение, 1993. 300 с.
6. Марковец Е. Л. Исследование стрессовых состояний у педагогов. Наука і освіта. Науково-практичний журнал Південного наукового Центру АПН України. Одеса. 2000. № 4. С. 61-65.
7. Наєнко Н. И. Психическая напряжённость. Москва: Изд-во Московского ун-та, 1976. 112 с.
8. Никифоров Г. С. Психологія здоровья. Санкт-Петербург: Питер, 2006. 609 с.
9. Опанасенко Л. А. Психодіагностика психічних розладів та їх реабілітація. Миколаїв: Іліон, 2018. 153 с.
10. Павленко В. В. Психологія вчителя в стресових професійних ситуаціях. Київ: РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2006. 255 с.
11. Розов В. І. Адаптивні антистресові технології. Київ: Кондор, 2005. 278 с.
12. Рябоконт І. О. Стрес-менеджмент як фактор впливу на якість трудового життя викладачів вищої школи. Глобальні та національні проблеми економіки. 2018. №22. С. 720-725.
13. Шахов В. Профілактика синдрому емоційного «вигорання» як ефективний шлях збереження здоров'я. Сприяння здоров'ю дітей та молоді: теоретико-методичні аспекти : матеріали IV Міжнар. соц.-пед. конф. (Луцьк, 29-30 вересня 2009 р.). Луцьк, 2009. С. 641-648.
14. Щербатих Ю. В. Психологія стресса и методы коррекции. Санкт-Петербург: Питер, 2008. 256 с.
15. Litt M., Turk D. Sources of stress and dissatisfy action in experienced high school teachers. *Journal of educational research*. 1995. V. 78. p. 178-185.
16. Tsyhanchuk T. V. Stress in professional activities. *Problems of Modern Psychology* : Collection of research papers of Kamianets-Podilskiy Ivan Ohienko National University, G.S. Kostiuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine / scientific editing by S.D. Maksymenko, L.A. Onufriieva. Issue 30. Kamianets-Podilskiy : Aksioma, 2015. P. 669-678.

References:

1. Vashchenko I. V., Antonova O. G. (1998) Conflict. Post-traumatic stress: ways to overcome them. Kyiv: Knowledge.
2. Extreme Psychology: Textbook / For general. ed. by prof. Timchenko O. V. (2007) Kyiv: TOV "August Trade".
3. Kitaev-Smyk L. (2009) Psychology of stress. Psychological Anthropology of Stress. Moscow: Academic Project.
4. Kulikov V. L. (2004) Psychohygiene of the individual. Questions of psychological stability and psychoprophylaxis. St. Petersburg : Peter.
5. Markova A. K. (1993) Psychology of teacher's work. Moscow: Education.
6. Markovets E. L. (2000) Research of stressful states among teachers. *Science and education. Science and practice journal of the Pivdenny Science Center of the Pedagogical Science Academy of Ukraine*. Odessa. 4. 61-65.
7. Nayenko N. I. (1976) Psychic tension. M.: Publishing house of Moscow University.
8. Nikiforov G. S. (2006) Psychology of health. St. Petersburg: Peter.
9. Opanasenko L. A. (2018) Psychodiagnostics of mental disorders and their rehabilitation. Mykolaiv: Ilion.
10. Pavlenko V. V. (2006) Psychology of a teacher in stressful professional situations. Kyiv: RVC KDPU named after V. Vinnichenko.
11. Rozov V. I. (2005) Adaptive anti-stress technologies. Kyiv: Kondor.
12. Ryabokon I. O. (2018) Stress management as a factor influencing the quality of working life of high school teachers. *Global and national economic problems*. 22. 720-725.
13. Shakhov V. (2009) Prevention of emotional burnout syndrome as an effective way to maintain health. *Promoting the health of children and youth: theoretical and methodological aspects: materials of IV International. soc.-ped. conf.* (Lutsk, September 29-30, 2009). Lutsk, 641-648.
14. Shcherbatykh Yu. V. (2008) Psychology of stress and methods of correction. St. Petersburg : Peter.
15. Litt M., Turk D. (1995) Sources of stress and dissatisfy action in experienced high school teachers. *Journal of educational research*. 78. 178-185.
16. Tsyhanchuk T. V. (2015) Stress in professional activities. *Problems of Modern Psychology* : Collection of research papers of Kamianets-Podilskiy Ivan Ohienko National University, G.S. Kostiuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine. Issue 30. Kamianets-Podilskiy : Aksioma. 669-678.

Iryna Savenkova,

Doctor of Psychological Sciences, Professor

ORCID ID 0000-0003-0081-9297

E-mail: savenkova-1966@ukr.net

V. O. Sukhomlynskyi National University of Mykolaiv, Mykolaiv, Ukraine

Viktoriia Kosenchuk

Email: vika-kosenchuk@ukr.net

V. O. Sukhomlynskyi National University of Mykolaiv, Mykolaiv, Ukraine

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PROFESSIONAL STRESS OF TEACHERS

Abstract. *The article analyzes the key approaches to the phenomenon of stress in the teacher's professional activity. The views of scientists on its nature, the factors that give rise to its appearance and deployment are presented. The concepts of "work stress", "organizational stress", "professional stress" are distinguished. Professional stress among teachers is viewed through the prism of an individual's individual response to the impact of a difficult situation (psychological approach). The teacher's reaction to the increased demands of the social environment for his activities is investigated (social approach). The psychological state of the teacher, determined by the powerful action of factors associated with the implementation of professional tasks (professionally oriented approach) is described. The importance of an integrated approach to the study of psychological characteristics of professional stress of teachers is emphasized. Currently, there is an acute lack of personal resources for the effective solution of current pedagogical problems, which leads to stress.*

The author has characterized the types of professional stress by the nature of the impact on the personality of the teacher and his/her activities. The factors determining the transformation of situational stress into chronic occupational stress have been determined. The features of informational, emotional and communicative stress in the teacher's professional activity are described. The types of stressors in pedagogical activity are highlighted. Particular attention is paid to objective and subjective stressors, in particular to interpersonal, mid-personal and motivational. General and special occupational stressors are described in detail. The differences from stressors that are controlled and not amenable to control in the conditions of pedagogical activity are determined. Attention is focused on the fact that professional stress among teachers can become a serious threat to the successful deployment of professional activity and lead to professional burnout. Cases in which professional stress becomes a stimulus prompting a teacher to develop and improve are identified.

Key words: *stress, psychological stress, professional stress, organizational stress, work stress, stressors.*