

Проблема психологічного самовідновлення вчителів в період соціальної кризи

Тетяна Галицька

*магістрантка кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: HalytskaTA@krok.edu.ua*

Амінет Анішева

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: AminetA@krok.edu.ua,
ORCID: 0000-0002-1311-0255*

Сучасні соціальні кризи – війна, економічна нестабільність, невизначеність майбутнього, спричиняють високий рівень психоемоційного навантаження на педагогів. Вчителі змушені працювати в умовах стресу, змінених форматів навчання та підвищеної відповідальності за психологічний стан учнів. За таких обставин питання їхнього психологічного самовідновлення стає особливо актуальним, оскільки здатність педагога підтримувати рівновагу, долати стрес і регулювати емоції визначає не лише ефективність професійної діяльності, а й загальне благополуччя освітнього процесу.

Метою дослідження проблеми є аналіз теоретичних підходів до вивчення самовідновлення вчителів у період соціальної кризи та визначення ресурсних, стресостійкісних і саморегуляційних інструментів, що підтримують професійну стійкість педагога.

Теоретичним предметом дослідження є психологічний стрес, який розглядається як багаторівнева реакція організму й психіки на загрозливі умови та надмірні вимоги [1]. У контексті війни та соціальної нестабільності стрес педагогів посилюється відчуттям небезпеки, підвищеною відповідальністю, збільшенням навантаження та змінами освітнього середовища. За Сергієм Болтівцем, педагогічна діяльність є професією з інтенсивним емоційним тиском, що потребує розвиненої психогігієнічної культури та навичок самопомоги [2].

Соціальна криза як тривалий і багатоаспектний феномен впливає на емоційний стан, мотивацію, відчуття контролю та рівень життєвої стабільності. Валентина Крайнюк підкреслює, що в умовах суспільних потрясінь рівень стресу педагогів зростає через зміну умов праці, невизначеність і збільшене психоемоційне навантаження [1]. Тривалий соціальний стрес має накопичувальний характер, що ускладнює самовідновлення та підвищує ризик професійного виснаження.

Ірина Сингаївська зазначає, що під час війни вчитель працює не лише як педагог, а й як емоційна опора для учнів, що має реагувати на додаткові виклики – підтримання психологічної безпеки учнів, робота в умовах тривожності та нестабільного емоційного фону [3]. Це підвищує вимоги до внутрішньої стійкості та психологічної компетентності вчителя.

У рамках теоретичного аналізу важливе значення має концепція

психологічної ресурсності, представлена Оленою Штепою. Авторка розглядає ресурсність як систему внутрішніх потенціалів – емоційних, когнітивних, соціальних та духовних, що забезпечують здатність особистості відновлюватися після стресу, адаптуватися до змін і підтримувати працездатність [4]. Чим ширшим є спектр ресурсів, тим ефективніше педагог може зберігати баланс у кризових обставинах.

Психологічне самовідновлення розглядається як процес відновлення внутрішньої рівноваги та психічних сил після впливу стресу. Воно включає саморегуляцію, рефлексію, переосмислення подій, відновлення емоційної стабільності та активізацію ресурсних механізмів [4]. У період соціальної кризи цей процес ускладнюється, адже педагог переживає одночасно професійні, соціальні та особистісні виклики.

Життестійкість є центральною характеристикою стресостійкості. Валентина Крайнюк визначає її як здатність зберігати функціональність у складних обставинах, спираючись на почуття контролю, залученість і готовність приймати виклики [1]. У діяльності вчителя життестійкість виявляється через уміння адаптуватися до невизначеності, підтримувати мотивацію учнів, конструктивно долати труднощі та не втрачати професійної стабільності.

Рефлексія відіграє ключову роль у самовідновленні вчителя, оскільки дозволяє усвідомлювати власні переживання, аналізувати реакції на стрес і визначати внутрішні потреби. Через рефлексивний аналіз педагог може переосмислити кризові події, трансформувати негативний досвід у професійний ресурс та відновити почуття контролю над ситуацією.

Отже, проблема психологічного самовідновлення вчителів у період соціальної кризи є комплексною, яка охоплює розвиток ресурсності, підвищення стійкості, формування ефективних адаптивних стратегій, підтримку емоційної регуляції та активне використання рефлексії як інструменту внутрішньої рівноваги. Аналіз теоретичних підходів дозволив з'ясувати, що самовідновлення ґрунтується на психогігієнічній культурі, психологічній компетентності, ресурсній насиченості та життестійкості. Розвиток цих компонентів дозволяє педагогу зберігати внутрішній баланс, ефективність та психологічне благополуччя в умовах соціальної кризи.

Список використаних джерел

1. Крайнюк В. М. *Психологія стресостійкості особистості: монографія*. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
2. Болтівець С. І. *Педагогічна психогігієна: теорія та методика: монографія*. Київ, 2000. 302 с.
3. Сингаївська І. *Особливості психологічної компетентності вчителя в роботі з підлітками під час війни*. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2024. № 4(76).
4. Штепа О. *Ресурсна насиченість особистості*. *Проблеми сучасної психології*. Вип. 47, 2020. С. 231–252.