

Психологічні особливості та розвиток стресостійкості педагогів під час воєнного стану

Тетяна Кондес

*к.психол.н, доцент, доцент кафедри психології
та соціального забезпечення,
Державного університету «Житомирська політехніка»,
м. Житомир, Україна,
e-mail: kpsz_ktv1@ztu.edu.ua,
ORCID: 0000-0001-8514-9389*

Ольга Ткачук

*студент кафедри психології
та соціального забезпечення,
Державного університету «Житомирська політехніка»,
м. Житомир, Україна,
e-mail: zkrpm2_tom@student.ztu.edu.ua*

Повномасштабна війна в Україні спричинила значне підвищення рівня психоемоційних навантажень, що особливо відчутно для педагогів, які одночасно забезпечують освітній процес, підтримують дітей і батьків та мають зберігати власну психологічну стійкість. У цих умовах розвиток стресостійкості педагогів набуває ключового значення, оскільки визначає якість навчання, психологічний клімат у закладах освіти та здатність здобувачів освіти долати кризові ситуації. Незважаючи на наявність значної кількості досліджень стресостійкості (Дж. Грінберг, О. Кокун, В. Корольчук, С. Максименко та ін.), проблема специфіки функціонування стресостійкості педагогів у період воєнного стану залишається недостатньо вивченою. Потребують розвитку науково обґрунтовані програми й методичні інструменти, адаптовані до умов війни.

Аналіз наукових підходів до вивчення стресостійкості демонструє, що цей феномен є багатовимірною та динамічною характеристикою особистості, яка інтегрує когнітивні, емоційні, вольові, мотиваційні, фізіологічні, пізнавальні, операційні та комунікативні компоненти. Стресостійкість педагогів ґрунтується на формуванні позитивного мислення та ефективних психологічних стратегій поведінки та забезпечує здатність особистості усвідомлено реагувати на психоемоційні навантаження [1, с. 27–29].

Стресостійкість розглядається як здатність особистості ефективно протидіяти впливу стресових факторів, зберігати психічну рівновагу та функціональну ефективність у складних або небезпечних ситуаціях. Життєстійкість (hardiness) підкреслює внутрішні установки, переконання та мотиваційні ресурси, що дозволяють сприймати труднощі як можливості для особистісного розвитку. Резильєнтність (resilience) охоплює більш широке поняття адаптивної здатності людини не лише протистояти стресу, а й відновлювати внутрішні ресурси та розвиватися після пережитих кризових чи травматичних подій. За словами О. Кокун, резильєнтність трактується як комплексна психофізіологічна та поведінкова здатність людини успішно пристосовуватися до складних і

загрозливих умов, відновлювати внутрішні ресурси та забезпечувати подальший розвиток після пережитих труднощів і невдач [2].

Сформована стресостійкість є важливим чинником збереження психічного здоров'я, підтримання психологічного благополуччя, високої працездатності, соціальної адаптованості та успішної самореалізації. Натомість низький рівень стресостійкості асоціюється з ризиком розвитку посттравматичних стресових реакцій, фізичного, емоційного і психічного виснаження, а також появою психосоматичних порушень [3, с. 185].

У воєнний період ментальне здоров'я учителів опиняється під впливом сукупності складних і взаємопов'язаних чинників, що суттєво ускладнюють професійну діяльність і повсякденне життя. Постійна фізична небезпека формує тривале відчуття загрози, яке супроводжується високим рівнем тривожності та напруги, що може призводити до депресивних станів та емоційного виснаження. Дефіцит педагогічних кадрів призводить до надмірного робочого навантаження, підсилюючи ризик професійного вигорання [4, с. 907].

Встановлено, що стресостійкість педагогів у воєнний період формується завдяки комплексу психологічних особливостей, серед яких емоційна регуляція, внутрішня мотивація, гнучкість мислення, здатність до самоконтролю, рефлексія та емпатія, які забезпечують здатність адаптуватися до кризових умов, підтримувати стабільність освітнього процесу, зберігати професійну ефективність.

Експериментально-психологічне дослідження проводилося в онлайн-форматі на платформі Google Forms серед 30 педагогічних працівників ТОВ «Атмосферна школа» (м. Київ). У вибірці переважали молоді педагоги віком 21–30 років (60%), серед яких більшість мали стаж роботи від 1 до 10 років (60%).

Підібраний комплекс психодіагностичних методик дозволяє всебічно оцінити рівень та особливості стресостійкості педагогів, забезпечує вимірювання емоційної регуляції, професійно-адаптивних характеристик, суб'єктивного благополуччя та психоемоційної стабільності: тест «Стійкість до стресу» (С. Максименко, Л. Карамушка, Т. Зайчикова); опитувальник професійної життестійкості (О. Кокун); «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ», (П. Понтін, М. Шваннаур, С. Тай та М. Кіндерман) (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер); опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка).

Комплексний аналіз усіх методик показав, що більшість педагогів мають середній рівень стресостійкості і здатні ефективно регулювати емоції та адаптуватися до професійних викликів. Водночас група педагогів із низьким рівнем стресостійкості та професійної життестійкості потребує цілеспрямованої психологічної підтримки, розвитку самоконтролю, впевненості у собі та загального психологічного благополуччя, що підкреслює важливість системних заходів зі стрес-менеджменту та тренінгів для педагогів у воєнний час.

Розроблено програму розвитку стресостійкості педагогів, яка включає п'ять

послідовних тренінгів і спрямована на підвищення психологічної стійкості, емоційної регуляції та професійної життєстійкості. Представлено практичні рекомендації, а саме: усвідомлене спостереження власного стану, розвиток ресурсного мислення, формування конструктивної комунікації, використання творчих практик, свідоме обмеження інформаційного потоку, фізична активність та тілесне відновлення; комплексне впровадження цих заходів сприяє зниженню тривожності, підвищенню стресостійкості та підтримці професійної ефективності педагогів у складних умовах воєнного стану.

Список використаних джерел

1. Полякова В.І. До проблеми розвитку стресостійкості у вчителів. *Українська школа в контексті війни: психологічні проблеми* : збірник матеріалів II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (Київ, 5 травня 2025 року) / за ред. С. Д. Максименка. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. С. 23–31.
2. Кокун О.М. *Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»*: препринт. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2022. 46 с.
3. Беляєвська Т.В., Саннікова О.П. *Психологічні аспекти стресостійкості в умовах сучасності. Актуальні проблеми практичної психології* : збірн. наук. праць Міжнародн. наук.-практ. інтернет конф. (17 трав. 2024 р., м. Одеса). Одеса, 2024. С.182–185.
4. Сурело Є. *Вплив війни на ментальне здоров'я сільських учителів: причини та наслідки. Перспективи та інновації науки*. 2024. № 8(42) С. 902–918.