

Лєскова Ангеліна Анатоліївна

старший викладач кафедри психології, соціальної роботи
та інклюзивної освіти

КЗВО «Одеська академія неперервної освіти Одеської обласної ради»
м. Одеса, Україна

<https://orcid.org/0000-0001-5228-5173>

СТРЕС У ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ПОДОЛАННЯ

Ключові слова: стрес, педагоги, умови війни, шляхи подолання.

Стрес – це явище, яке зустрічається в житті кожної людини. Деякі стреси стимулюють до знаходження рішення, до розвитку. Але в умовах війни значно зростає кількість стресогенних факторів, а їх вплив стає систематичним. Люди стикаються із загрозою життю, здоров'ю, безпеці, невизначеністю майбутнього, багато хто має економічні труднощі. Все це виснажує адаптаційні можливості людини, що призводить до негативних наслідків для фізичного і психічного здоров'я, професійної діяльності.

Педагогічна як одна із соціономічних професій і в мирний час має ризики емоційного вигорання. Під впливом регулярних стресових ситуацій, пов'язаних з війною, а також внаслідок підвищення вимог до змісту професійної діяльності та відповідальності педагогів (за життя і безпеку дітей), психоемоційне навантаження у багатьох фахівців стає настільки високим, що ресурсів впоратися з ним вже не вистачає. Але педагоги тривалий час продовжують працювати в таких умовах, що негативно впливає на їх психоемоційний стан, здоров'я, ускладнює виконання професійних обов'язків, погіршує результативність роботи. Крім того, стресовий стан вчителя чи вихователя може деструктивно впливати на психологічне благополуччя дітей, з якими він працює, а також ускладнювати процес навчання.

Отже, проблема стресів у педагогічних працівників в умовах війни є дуже актуальною, її негативний вплив стосується не тільки самих педагогів, але й учнів / вихованців та їх батьків. Тому вона потребує дослідження з метою пошуку шляхів її подолання.

Проблемі стресу присвячено роботи багатьох учених-психологів: Г. Сельє, Р.С. Лазарус, Т. Холмс, Р. Раге, О.Я. Чебикін, В.Ю. Щербатих, М.Е. Білова, В.І. Розов, Л.Б. Наугольник та ін.

Стрес (за Г. Сельє) – це «стан фізіологічної та/або психологічної напруги, зумовлений різноманітними чинниками (соматичними, розумовими, емоційними, зовнішніми або внутрішніми, частіше – їх сукупністю), які спрямовані на порушення функцій організму» [3]. Також стрес визначають як «неспецифічну реакцію організму на будь-

яку висунуто до нього вимогу» [2, с. 17]. Стрес може призводити до мобілізації ресурсів організму з метою подолання або уникнення проблеми.

Існують три стадії стресу: 1) тривога, 2) пристосування та опір, 3) виснаження, стрес може стати хронічним [3]. Стрес комплексно впливає на людину, тому може викликати цілу низку симптомів, серед яких виділяють чотири групи: інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні ознаки [4].

Більшість існуючих досліджень різних аспектів стресу, стресостійкості, копінг-стратегій проводилася у мирний час. Під час війни виникає необхідність додаткового вивчення.

Нами було проведено емпіричне психологічне дослідження рівня стресу в педагогів. Воно проходило протягом лютого – квітня 2025 року серед слухачів курсів підвищення кваліфікації. Для його реалізації було використано психодіагностичну методику «Комплексна оцінка проявів стресу», автор В.Ю. Щербатих [4]. Вона спрямована на визначення рівня стресу, складається із 48 тверджень та містить чотири шкали: інтелектуальні та поведінкові ознаки, емоційні та фізіологічні симптоми.

Всього в дослідженні взяти участь 100 педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти м. Одеси та Одеської області. Вони мають різний вік (від 18 до 69 років), фах та досвід роботи. Переважна кількість серед досліджуваних – жінки (96%), відповідно 4% вибірки – чоловіки.

В результаті дослідження рівня стресу в педагогів за методикою В.Ю. Щербатих ми отримали наступні дані: низький рівень стресу мають лише 7% обстежених, середній рівень або помірний стрес є у 14%, вище середнього рівня стрес відчувають 50%, високий рівень стресу в 21%, і дуже високий рівень, хронічний стрес мають 8% педагогів.

Аналіз отриманих результатів показав, що лише 7% обстежених педагогічних працівників мають низький рівень стресу, а 93% знаходяться у стані стресу від помірнього (середнього) до високого рівня, причому у 8% – виснаження, хронічний стрес. 99% обстежених (навіть ті, у кого низький рівень стресу) мають інтелектуальні ознаки стресу різного ступеня прояву, в 92% наявні поведінкові ознаки стресу, в 92% – емоційні симптоми, в 96% проявляються фізіологічні симптоми від невеликої до максимальної кількості. Це означає, що у 92% педагогів стрес вже негативно вплинув на їх психоемоційний стан, а в 96% – на фізичний стан, тобто на їх здоров'я.

Результати емпіричного дослідження свідчать про розповсюдженість та серйозність проблеми стресу у педагогічних працівників в умовах війни (93% – у стані стресу різного рівня).

Отже, існує необхідність системної роботи щодо надання психологічної підтримки та допомоги педагогічним працівникам для подолання стресів та їх наслідків, а також підвищення стресостійкості.

Розглянемо шляхи подолання стресів у педагогів в умовах війни:

- на рівні закладу освіти, де вони працюють, практичний психолог здійснює психологічну підтримку та допомогу, а також психологічну просвіту та профілактику стресів: індивідуальне консультування, семінари, майстер-класи, практикуми, тренінги;
- на курсах підвищення кваліфікації: включення відповідних тем у програму курсів, проведення психологічних вправ для психоемоційного розвантаження слухачів протягом навчального дня;
- на вебінарах, практикумах, психологічних тренінгах у закладах післядипломної освіти: навчання педагогів навичкам аналізу психоемоційного стану, використанню психологічних вправ і технік для зниження напруги та подолання стресу, відновлення психологічних ресурсів;
- у психологічних центрах, які спеціалізуються на консультуванні, наданні психологічної допомоги людям в умовах кризи;
- «гарячі лінії» психологічної підтримки, які працюють за телефоном або через інтернет;
- психологічна просвіта, підвищення психологічної компетентності педагогів через інформаційні тематичні психологічні сайти (наприклад, сайт Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» [1]) чи окремі публікації психологічного спрямування на сайтах та друкованих виданнях;
- використання електронних застосунків, розроблених для психологічної підтримки та розвантаження.

Проблема стресу у педагогів під час війни є дуже гострою. Незважаючи на задіяння адаптаційних механізмів, більшість педагогічних працівників знаходяться у стресовому стані, що погіршує їх якість життя та негативно впливає професійну діяльність. Нами запропоновано шляхи подолання стресів, які включають психологічну підтримку та допомогу, а також розвиток психологічної компетентності педагогів у питаннях аналізу власного емоційного стану, використання прийомів емоційної саморегуляції та підвищення стресостійкості.

Список використаних джерел

1. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «*Ти як?*» : веб-сайт. URL: <https://howareu.com/> (дата звернення: 15.04.2025).
2. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львів. держ. уні-т внутр. справ. 2015. 324 с.
3. Радченко О. М. Теорія стресу та філософські погляди Г. Сельє : значення для сучасної медицини. Спеціалізований медичний портал *Health-ua.com* : веб-сайт. URL: <https://surl.lu/1snprs> (дата звернення: 15.04.2025).

4. Щербатих В. Ю. Комплексна оцінка проявів стресу. *Всеосвіта* : веб-сайт. URL: <https://surl.luvqigqh> (дата звернення: 15.04.2025).

Anhelina Lieskova

Senior Lecturer

at the Department of Psychology, Social Work, and Inclusive Education
Odessa Regional Academy of In-Service Education
Odesa, Ukraine

**STRESS IN TEACHERS IN WAR CONDITIONS
AND WAYS TO OVERCOME IT**

Keywords: stress, teachers, war conditions, ways to overcome.

Редькіна Ганна Михайлівна

кандидат політичних наук, доцент,

доцент кафедри соціально-психологічних і гуманітарних наук
Дніпровський державний технічний університет
м. Кам'янське, Україна

orcid.org/0000-0002-7000-8062

<https://scholar.google.com.ua/citations?user=81tF7RcAAAAJ&hl=uk>

Ткалик Роман Володимирович

здобувач освіти

ВСП «Дніпровський фаховий коледж інженерії та педагогіки
Українського державного університету науки і технологій»
м. Кам'янське, Україна

**ПРОБЛЕМИ СТРЕСУ І ДИСТРЕСУ У ПРОФЕСІЙНІЙ
ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГА ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ**

Ключові слова: стрес, дистрес, педагог, профілактика, подолання.

Проблема стресу та дистресу в професійній діяльності педагога залишається однією з ключових тем у сучасній психології праці, особливо в умовах суспільно-політичних криз, зокрема війни. Зростання темпу життя, ускладнення трудових процесів, підвищення вимог до професійної компетентності та постійний вплив воєнних подій зумовлюють істотне підвищення частоти стресових станів серед педагогів, бо вони є представниками допомагаючих професій. Незважаючи на природність стресових реакцій, їх дистресовий компонент супроводжується вираженими дезадаптивними наслідками, що позначаються як на психоемоційному стані особистості, так і на ефективності діяльності.

Існують різні наукові підходи до визначення понять стресу і дистресу. Стрес є функціональним станом напруження, реактивності організму, що виникає у людини та тварини у відповідь на вплив