

## ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

### PECULIARITIES OF STRESS EXPERIENCE OF PEDAGOGICAL WORKERS IN WARTIME

Статтю присвячено проблемі переживання стресу педагогічних працівників в умовах воєнного часу, а також викладено результати емпіричного дослідження «Комплексна оцінка проявів стресу». У контексті реалії та викликів воєнного часу постала необхідність вивчення проблеми психологічного стресу, оскільки війна є однією з найбільш стомлюючих та дестабілізуючих подій для психіки людини. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, через війну чверть українців загрожує психічні розлади, такі як депресія, тривожний розлад та посттравматичний синдром.

У статті досліджуються основні класифікації стресу, наша увага акцентується на виокремленні чотирьох основних груп симптомів переживання стресу: фізіологічні, поведінкові, інтелектуальні та емоційні. Вказаними групами симптомів аналізуються результати емпіричного дослідження переживання стресу педагогічними працівниками в умовах воєнного часу.

Проведене емпіричне дослідження «Комплексна оцінка проявів стресу педагогічних працівників» в умовах воєнного часу дало змогу виявити, що майже половина респондентів переживає стрес на високому та дуже високому рівні. Більшість педпрацівників відчують виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникає у відповідь на сильний стрес, який неї вдалося компенсувати. Сильний або надмірний стрес педагогічних працівників характеризується порушеннями та розладами основних функцій особистості, які забезпечують її нормальне функціонування.

Констатується, що найбільш вираженими у педагогічних працівників виявилися наступні ознаки стресу: 1) інтелектуальні – «негативні думки», 2) поведінкові – «порушення сну, безсоння», 3) емоційні ознаки – «занепокоєння, підвищена тривожність», 4) фізіологічні прояви стресу – «підвищена стомлюваність».

На третьому році війни педагогічні працівники відчують фізіологічне виснаження, відбуваються зміни в інтелектуальній та емоційній сфері, в поведінкових патернах та соціальних зв'язках. Отримані дані свідчать про необхідність розробки та впровадження спеціальних психологічних технологій, спрямованих на збереження

та підтримання психічного здоров'я працівників освіти.

**Ключові слова:** стрес, стресостійкість, психічне здоров'я, воєнний час, педагогічні працівники, ознаки стресу.

The article is devoted to the problem of stress of pedagogical workers in wartime, and also presents the results of the empirical study «Comprehensive Assessment of Stress Manifestations». In the context of the realities and challenges of wartime, there is a need to study the problem of psychological stress, since war is one of the most tiring and destabilizing events for the human psyche. According to the World Health Organization, a quarter of Ukrainians are at risk of mental disorders such as depression, anxiety disorder, and post-traumatic stress disorder because of the war.

The article explores the main classifications of stress, focusing on the identification of four main groups of symptoms of stress: physiological, behavioral, intellectual, and emotional. These groups of symptoms are analyzed in the results of an empirical study of stress experienced by pedagogical workers in wartime.

The empirical study «Comprehensive Assessment of Teachers' Stress Manifestations» in wartime conditions revealed that almost half of the respondents experience high and very high levels of stress. The majority of teachers experience a pronounced tension of emotional and physiological systems of the body, which occurs in response to severe stress that could not be compensated for. Severe or excessive stress of pedagogical workers is characterized by disorders and disorders of the basic functions of the personality that ensure its normal functioning.

It is stated that the following signs of stress were the most pronounced in pedagogical workers: 1) intellectual – «negative thoughts», 2) behavioral – «sleep disturbances, insomnia», 3) emotional signs – «anxiety, increased anxiety», 4) physiological manifestations of stress – «increased fatigue».

In the third year of the war, teachers experience physiological exhaustion, changes in the intellectual and emotional sphere, behavioral patterns and social relationships. The data obtained indicate the need to develop and implement special psychological technologies aimed at preserving and maintaining the mental health of educators.

**Key words:** stress, stress resistance, mental health, wartime, pedagogical workers signs symptoms.

УДК 159.922

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.17>

**Варе І.С.**

к.психол.н.,  
старший викладач кафедри психології,  
соціальної роботи та інклюзивної освіти  
КЗВО «Одеська академія неперервної  
освіти Одеської обласної ради»

**Постановка проблеми.** Актуальність дослідження зумовлена необхідністю вивчення впливу стресових чинників на психофізіологічне самопочуття освітян в умовах воєнного часу, оскільки його результати дадуть змогу більш цілеспрямовано надавати психологічну допомогу відповідній категорії українських громадян.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблему прояву стресу вивчали такі науковці, як: Т. Кружева, О. Лозгачова, Дж. Грінберг, Р. Лазарус, Г. Сельє та ін. Проблему формування стресостійкості педагогів охарактеризували у своїх наукових працях С. Богданов, Г. Васильченко, Л. Карамушка, О. Кокун,

В. Крайнюк, А. Пасічніченко, Т. Титаренко, Т. Щербак та інші дослідники.

У контексті реалій та викликів воєнного часу виникла нагальна потреба у вивченні проблеми психологічного стресу, адже збереження психічного, фізичного та соціального здоров'я педагогічних працівників має ключове стратегічне значення. Тому формування стресостійкості набуває такого ж значення, як і професійна підготовка. У зв'язку з цим нами визначено основну мету дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично з'ясувати результати комплексно оцінки проявів стресу у педагогічних працівників в умовах воєнного стану.

В умовах постійної загрози та небезпеки під час воєнного стану педагогічні працівники у своїй роботі зіткнулися з надзвичайними викликами, на них покладено великий тягар відповідальності [2].

Про це свідчать результати дослідження Go Global у співпраці з дослідницькою компанією Gradus Research, які озвучили на прес-конференції «Освітній фронт. Вплив війни на освітян». У 2022 році освітня фундація «Go Global» провела опитування серед учителів, директорів і заступників директорів українських шкіл. У центрі уваги були проблеми адаптації внутрішньо переміщених учнів і необхідна допомога вчителям, зміни в портреті учня, професійне вигорання освітян та їхня потреба в психологічній допомозі.

Результати показали, що 80% опитаних відчувають зростання завантаженості, а 54% переживають стан професійного вигорання та потребують психологічної підтримки. При офлайн-навчанні найбільш актуальними проблемами залишаються повітряні тривоги та відключення електроенергії, що впливають на 85% учителів. Крім того, 46% респондентів зазначили, що психологічна підтримка є першочерговою потребою для їхніх шкіл. Ця підтримка має включати навчання з управління стресом, дій в екстремальних ситуаціях та допомоги дітям. Комплексний підхід до психологічної підтримки педагогів дозволить зберегти їхню працездатність та забезпечити якість навчального процесу навіть в умовах війни (веб-ресурс «НУШ») [8].

Сучасні дослідники термін «стрес» використовують в значеннях: 1) По-перше, поняття стрес може визначатися як будь-які зовнішні стимули чи події, які викликають у людини напругу або збудження. У теперішній час в цьому значенні частіше вживаються терміни «стресор», «стрес-фактор». 2) По-друге, стрес може належати до суб'єктивної реакції, і в цьому значенні він відображає внутрішній психічний стан напруги та збудження; цей стан інтерпретується як емоції, оборонні реакції та процеси подолання, що відбуваються

в самій людині. Такі процеси можуть сприяти розвитку і вдосконаленню функціональних систем, а також викликати психічну напругу. 3) По-третє, стрес може бути фізичною реакцією організму на вимогу або шкідливий вплив. Функцією цих фізичних (фізіологічних) реакцій є підтримка поведінкових дій і психічних процесів із подолання цього стану [4, с. 12].

Всі існуючі симптоми стресу визначити складно, оскільки реакції на гострий і на хронічний стрес відмінні за своїми проявами у різних людей. Наша увага акцентується на виокремленні чотирьох основних груп симптомів переживання стресу: фізіологічні, поведінкові, інтелектуальні та емоційні. Вказаними групами симптомів аналізуються результати емпіричного дослідження переживання стресу педагогічними працівниками в умовах воєнного часу:

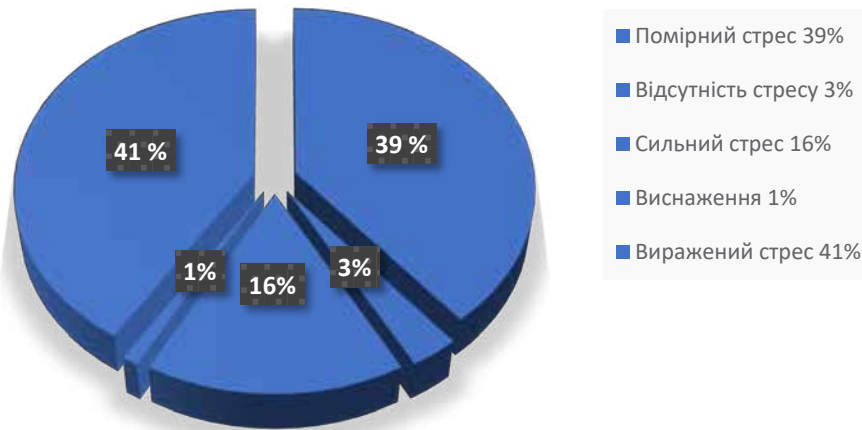
1/Інтелектуальні симптоми стресу: виникають проблеми із запам'ятовуванням нової інформації, відчуття труднощів з концентрацією уваги, спостерігається забудькуватість, неорганізованість і недалекоглядність, відчуття частих нападів тривоги і занепокоєння, мучать безсоння, тривожні мрії і нічні кошмари, поганий настрій і відчуття труднощів в ухваленні рішень [4, с. 42].

2/Емоційні симптоми стресу: відчуття дратівливості, примхливості, нервозності і запальності, страждання від нападів паніки, відчуття перевантаженості і неможливості розслабитися, не покидає відчуття самотності, неспокою і ізоляції, прояви надмірної ворожості до оточуючих людей, надзвичайно гостра реакція на дрібні неприємності.

3/Фізичні симптоми стресу: діарея або запор, метеоризм, часте сечовипускання, печія, відрижка, нудота і біль у животі, утруднене дихання, прискорене серцебиття і запаморочення, зниження лібідо, часті ГРВІ та алергії, тремор рук, ніг і губ, підвищена пітливість, сухість у роті, відчуття клубка в горлі, втома, втрата сил, млявість і слабкість, сильний дзвін, стукіт і дзижчання у вухах, м'язові спазми, болі в шиї і спині, заїкання.

4/Поведінкові симптоми стресу: надзвичайно сильно і різко підвищується або знижується апетит, сон набагато більше або менше звичайного, навмисне дистанціювання від людей, зловживання курінням, алкоголем або наркотиками, захоплення азартними іграми, необдумані вчинки, зниження продуктивності праці, надмірна підозрілість, відзначаються проблеми зі спілкуванням: грубість, запальність [4, с. 42].

**Методи дослідження.** Дослідження «Комплексна оцінка проявів стресу педагогічних працівників» здійснювалося на базі КЗВО «Одеська академія неперервної освіти Одеської обласної ради» протягом січня-грудня 2024 року. Вибірку склали 350 рес-



**Рис. 1. Ознаки стресу у відсотках**

понтентів – слухачі курсів підвищення кваліфікації (Одеса/Одеська обл.). Дослідження проведено у форматі онлайн на базі платформи «ZOOM».

В емпіричному дослідженні було використано такі методи: метод спостереження під час проведення онлайн-занять та з'ясування психологічних особливостей проявів стресу за допомогою методики «Комплексна оцінка проявів стресу» (Щербатих Ю.). В основу методики покладено самоспостереження людини за собою, тобто її самостійне виявлення в собі тих чи інших ознак стресу, які в даному тесті поділені на чотири групи – інтелектуальні, емоційні, поведінкові та фізіологічні ознаки стресу. Кожна група ознак містить дванадцять симптомів стресу. Ця методика дозволяє дослідити прояви стресу з кількох сторін, що сприяє точнішій оцінці рівня стресу.

Виклад основного матеріалу. Аналізуючи результати за методикою «Комплексна оцінка проявів стресу» у педагогічних працівників в умовах воєнного часу, визначено наступні показники:

- 1) у 3% обстежуваних будь-який значущий стрес відсутній;
- 2) 39% відчувають помірний стрес, який може бути компенсований за допомогою раціонального використання часу та періодичного відпочинку;
- 3) у 41% опитаних виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стрес, який не вдалося компенсувати, вони потребують застосування спеціальних методів подолання стресу;
- 4) сильний стрес притаманний 16% педпрацівників, такий рівень стресу говорить про те, що організм вже близький до межі можливостей чинити опір;
- 5) у 1% опитаних результати за цією методикою свідчать про перехід організму до третьої, найбільш небезпечної стадії стресу – виснаження запасів адаптаційної енергії. Прояви

стресу та їх кількісні показники відображені на рис. 1.

Розглянемо та проаналізуємо отримані на вказаній вибірці емпіричні результати окремо за чотирма групами симптомів переживання стресу. Для більш детального вивчення проявів стресу показники були ранжовані за ступенем вираженості (від більших до менших) в кожній групі симптомів.

Інтелектуальні симптоми стресу та їх кількісні показники відображені у таблиці 1.

Розглянемо отримані емпіричні результати окремо за чотирма групами симптомів переживання стресу. Аналізуючи результати даного тесту, варто зазначити, що найбільш вираженою інтелектуальною ознакою стресу в досліджуваній вибірці є 1 ранг – «Негативні думки» (88%), 2 ранг – «Погіршення пам'яті» (74,2%), 3 ранг – «Підвищене відволікання» (71,5%). Найменш вираженими є 12 ранг (19,1%) «Порушення логіки, «сплутане» мислення» (Таблиця 1).

Поведінкові симптоми стресу та їх кількісні показники відображені у таблиці 2.

Найбільш вираженими поведінковими симптомами стресу серед опитаних є: 1 ранг – «Порушення сну, безсоння» (73,9%), 2 ранг – «Низька продуктивність діяльності» (68, 4%), 3 ранг – «Зменшення спілкування з близькими та друзями» (50, 1%). Найрідше педагогічні працівники визнавали симптом «Антисоціальна поведінка» (1%) – 12 ранг (Таблиця № 2).

Емоційні симптоми стресу та їх кількісні показники відображені у таблиці 3.

Згідно з даними на таблиці № 3, серед емоційних ознак стресу респондентів, за їх самоспостереженням, найбільш вираженими виявились: 1 ранг – «Занепокоєння, підвищена тривожність» (86,6%), 2 ранг – «Поганий настрій» (63,7%), 3 ранг – «Зменшення задоволеності життям» (62,6%). Найменш вираженими є 12 ранг – «Недоречний, цинічний гумор» (8,2%).

Фізіологічні симптоми стресу та їх кількісні показники відображені у таблиці 4.

Таблиця 1

**Прояви інтелектуальних симптомів стресу**

№	Інтелектуальні симптоми стресу	Кількість респондентів у відсотках	Ранг
1	Негативні думки	88	1
2	Труднощі зосередження	61,7	4
3	Погіршення пам'яті	74,2	2
4	Думки про одну й ту ж проблему	61,4	5
5	Підвищене відволікання	71,5	3
6	Труднощі прийняття рішення, складність вибору	39,4	7
7	Погані сновидіння, жахіття	31	8
8	Часті помилки та неточності	29,9	9
9	Пасивність, зволікання	50,8	6
10	Порушення логіки, «сплутане» мислення	19,1	12
11	Необґрунтовані рішення	29,3	10
12	Звуження «поля зору»	23	11

Таблиця 2

**Прояви поведінкових ознак стресу**

№	Поведінкові ознаки стресу	Кількість респондентів у відсотках	Ранг
1	Зниження апетиту або переїдання	21,2	7
2	Частіші помилки при виконанні звичних дій	33,7	6
3	Дуже швидка або, навпаки, сповільнена мова	2,5	11
4	Тремтіння голосу	3,8	10
5	Збільшення конфліктування на роботі або в сім'ї	43,4	4
6	Хронічна нестача часу	42	5
7	Зменшення спілкування із близькими та друзями	50,1	3
8	Зниження уваги до свого зовнішнього вигляду	5,2	8
9	Антисоціальна поведінка	1	12
10	Низька продуктивність діяльності	68,4	2
11	Порушення сну, безсоння	73,9	1
12	Часте куріння та/або вживання алкоголю	4,1	9

Таблиця 3

**Прояви емоційних ознак стресу**

№	Емоційні ознаки стресу	Кількість респондентів у відсотках	Ранг
1	Занепокоєння, підвищена тривожність	86,6	1
2	Підозрілість	12,1	11
3	Поганий настрій	63,7	2
4	Постійна туга, депресія	36,7	8
5	Дратівливість і напади гніву	41,4	5
6	Емоційна нечутливість, байдужість	39,2	7
7	Недоречний, цинічний гумор	8,2	12
8	Невпевненість у собі	35,1	9
9	Зменшення задоволеності життям	62,6	3
10	Відчуженість, самотність	41,1	6
11	Втрата інтересу до життя	30	10
12	Зниження самооцінки, почуття провини, невдоволення собою або своєю роботою	54,5	4

Таблиця 4

**Прояви фізіологічних ознак стресу**

№	Фізіологічні ознаки стресу	Кількість респондентів у відсотках	Ранг
1	Болі в різних ділянках тіла, головні болі	84,5	2
2	Підвищення або зниження артеріального тиску	76,5	3
3	Прискорений або неритмічний пульс	68,2	5
4	Порушення травлення (закреп, діарея та ін.)	54,9	6
5	Порушення свободи дихання	26,9	10
6	Напруженість у м'язах	72,1	4
7	Підвищена стомлюваність	87,9	1
8	Тремтіння в руках, судороги	33,1	8
9	Алергічні та інші шкірні висипи	14,9	12
10	Підвищена пітливість	15,7	11
11	Швидке збільшення або втрата ваги тіла	48,2	7
12	Зниження імунітету, часте нездужання	31,9	9

Серед фізіологічних ознак стресу найбільш вираженими є наступні прояви: 1 ранг – «Підвищена стомлюваність» (87,9%), 2 ранг – «Болі в різних ділянках тіла, головні болі» (84,5%), 3 ранг – «Підвищення або зниження артеріального тиску» (76,5%). Серед найменших показників 12 ранг (14,9%) – «Алергічні та інші шкірні висипи» (Таблиця 4).

**Висновки.** Проведене емпіричне дослідження «Комплексна оцінка проявів стресу педагогічних працівників» в умовах воєнного часу показало, що лише у 3% обстежуваних у даній вибірці на цей момент відсутній вагомий стрес, що вказує на відсутність змін психічного стану та високу адаптивність до негативних наслідків воєнного стану. У педагогічних працівників з ознаками середнього ступеня стресу (39%) спостерігаються відчутні зміни, загальна мобілізація психічної діяльності. У більшості респондентів (41%) наслідки стресу в умовах воєнного часу викликають негативні та тривожні емоції, стомлюваність, труднощі з концентрацією та запам'ятовуванням, зменшення спілкування, внутрішній дискомфорт у тілі. Сильний або надмірний стрес педагогічних працівників супроводжується порушеннями та розладами основних функцій людини, які забезпечують її нормальне функціонування. У такому випадку необхідне застосування спеціальних методів подолання стресу.

У загальній психологічній структурі такого специфічного виду стресу, як стрес у педагогічних працівників в умовах воєнного часу, найбільш вираженими у педагогічних працівників виявилися наступні ознаки стресу: 1) інтелектуальні – «Негативні думки»; 2) поведінкові – «Порушення сну, безсоння»; 3) емоційні ознаки – «Занепокоєння, підвищена тривож-

ність»; 4) фізіологічні прояви стресу – «Підвищена стомлюваність».

Отримані дані свідчать про необхідність розробки та впровадження спеціальних психологічних технологій, спрямованих на збереження та підтримання психічного здоров'я працівників освіти.

Перспективами подальших наукових досліджень є питання вдосконалення та розвитку таких особистісних якостей, які сприятимуть підвищенню рівня стресостійкості та результативності педагогічних працівників і будуть запорукою здорового розвитку компетентної особистості, здатно до ефективної праці.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с. <https://core.uk.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf>
2. Карамушка Л., Шевченко А. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я керівників та педагогічних працівників закладів освіти в умовах війни. *Київський журнал психології та психотерапії*. 2022. № 1(3). С. 2942. DOI: URL: <https://mpp-journal.com/index.php/journal/article/download/15/8/>
3. Наугольник Л.Б. Психологія стресу : підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/ [https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/Наугольник\\_психологія\\_стресу.pdf](https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/Наугольник_психологія_стресу.pdf)
4. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. / Уклад. О.Ю. Овчаренко. К. : Університет «Україна», 2023. 266 с. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/ [https://uu.edu.ua/upload/Nauka/naukovi\\_vydannia/psihologija\\_stresy\\_2023\\_compressed.pdf](https://uu.edu.ua/upload/Nauka/naukovi_vydannia/psihologija_stresy_2023_compressed.pdf)
5. Савелюк Н.М. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. *Психологія:*

реальність і перспективи. Збірник наукових праць. Тернопіль. 2019. № 18. С. 141–152. [http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/27891/1/Savelyk\\_Psux\\_2022.pdf](http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/27891/1/Savelyk_Psux_2022.pdf). <http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/27108/1/Savel.pdf>

6. Харко О.С. (2022). Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі. *Наукові записки Національного університету «Острозька*

*академія»*. Серія «Психологія». 2022. № 14. С. 46–56. DOI: <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2022-14-46-56>.

7. Dziuba T., Karamushka L., Halushko I., et. al. Mental health of teachers in Ukrainian educational organizations *Wiadomości Lekarskie*, 2021. Vol. 74.

Part 1, pp. 2779–2783. URL: <https://wiadlek.pl/11-2021/>

8. Веб-ресурс НУШ. NUS.org: <https://nus.org.ua/news/ne-yak-tebe-zvaty-a-zvidky-ty-doslidzhennya-pro-problemy-adaptatsiyi-ditej-vpo-v-novyh-shkolah/>