

Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

Факультет педагогіки і психології
Кафедра психології розвитку та консультування

Кваліфікаційна робота
ВПЛИВ ДИСТРЕСУ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ВЧИТЕЛІВ В
УМОВАХ ВІЙНИ

Спеціальність 053 Психологія
ОПП «Психологія»

Здобувачки другого (магістерського)
рівня вищої освіти, групи зМП-25
Добрянської Любові Володимирівни

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
кандидат психологічних наук, доцент
Свідерська Галина Мирославівна

РЕЦЕЗЕНТ:
кандидат психологічних наук, доцент
Бригадир Марія Богданівна

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ СТРЕСУ ТА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГІВ.....	3
1.1 Вивчення впливу стресу на психологічне здоров'я особистості.....	6
1.2 Професійна діяльність учителів та фактори, що впливають на ментальне здоров'я.....	20
1.3 Війна як чинник виникнення дистресу у педагогів	27
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ДИСТРЕСУ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ВЧИТЕЛІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	42
2.1 Організація і методики емпіричного дослідження впливу дистресу на психічне здоров'я освітян в умовах воєнного стану в Україні.....	42
2.2. Кількісний та якісний аналіз отриманих результатів.....	46
2.3 Результати кореляційного аналізу впливу дистресу на ментальне здоров'я вчителів.....	56
РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ПОДОЛАННЯ ДИСТРЕСУ ПЕДАГОГАМИ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	62
3.1 Програма соціально-психологічного тренінгу підтримки ментального здоров'я вчителів під час воєнного стану.....	62
3.2 Психологічні рекомендації для саморегуляції, подолання стресу та збереження психічного здоров'я в умовах війни.....	69
ВИСНОВКИ.....	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	80
ДОДАТКИ.....	88

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах стрімкої трансформації сучасного світу, що супроводжується глобальними кризами та війсьними діями в Україні, проблема збереження ментального здоров'я особистості набуває стратегічного значення. Високий рівень невизначеності, постійна загроза безпеці та інформаційне перевантаження висувають нові вимоги до психологічної стійкості людини. Традиційні підходи до професійної діяльності, засновані лише на когнітивних та технічних навичках, виявляються недостатніми для фахівців соціономічних професій, де емоційний ресурс є головним інструментом праці.

Особливе місце в цьому контексті посідає професійна діяльність педагога, яка визначається як динамічна інтеграція психологічних, соціальних та методичних компетенцій. В умовах війни вчитель виступає не лише транслятором знань, а й емоційним стабілізатором для учнів, що вимагає від нього високого рівня стресостійкості та саморегуляції. Проте тривалий вплив стресогенних чинників призводить до емоційного виснаження, деперсоналізації та втрати професійної мотивації, що ставить під загрозу ментальне благополуччя всієї освітньої системи.

Психологічне здоров'я педагога є передумовою ефективної реалізації навчально-виховного процесу. Воно охоплює не лише відсутність хворобливих станів, а й наявність життєво важливих психологічних ресурсів: адаптивності, ініціативності, здатності до рефлексії та емоційної гнучкості. У сучасній освітній парадигмі ментальна стійкість вчителя стає інтегральною властивістю особистості, що дозволяє не лише виконувати професійні функції, а й зберігати соціальну значущість своєї роботи в екстремальних умовах.

Проблематика дослідження психологічного здоров'я та впливу стресу висвітлена у працях А. Маслоу, Г. Олпорта, К. Роджерса, В. Франкла. Питання емоційної стійкості та збереження ментального ресурсу педагогів в умовах стресу досліджували І. Євтушенко, Н. Павлик, С. Максименко та інші.

Таким чином, обрана проблема є науково актуальною і практично значущою: **«Вплив дистресу на ментальне здоров'я вчителів в умовах війни»**.

Об'єкт дослідження – ментальне здоров'я вчителів.

Предмет дослідження – дистрес, як чинник впливу на ментальне здоров'я вчителів в умовах війни.

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив дистресу на ментальне здоров'я педагогів.

Відповідно до мети дослідження поставлено **такі завдання:**

1. Проаналізувати вплив стресу на психологічне здоров'я особистості.
2. Охарактеризувати професійну діяльність учителів та фактори, що впливають на ментальне здоров'я.
3. Дослідити роль війни як чинника виникнення дистресу у педагогів.
4. Емпірично дослідити впливу дистресу на психічне здоров'я освітян в умовах воєнного стану в Україні.
5. Розробити програму соціально-психологічного тренінгу спрямовану на підтримку ментального здоров'я вчителів під час воєнного стану.

Методи дослідження:

– **теоретичні:** аналіз, синтез, систематизація та узагальнення даних науково-психологічної літератури щодо сутності понять «ментальне здоров'я», «психологічне благополуччя» та «дистрес»;

– **емпіричні:** психодіагностичні методики (шкала психологічного дистресу Кесслера (K10), шкала позитивного ментального здоров'я» (адаптація Л. М. Карамушки, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко), «Шкала психологічного благополуччя» (адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер), методика для вивчення ресурсних каналів розвитку резильнтності (BASIC Ph) М. Лахада).

– **статистичні:** методи кількісного і якісного аналізу отриманих даних, кореляційний аналіз

Емпірична база дослідження. Вибірку склали 60 вчителів Панівецької гімназії, Мельнице-Подільського ЗЗСО І-ІІІ ст., Гермаківської ЗОШ І-ІІІ ст., Кудриницького ЗЗСО, Івано-Пустенської ЗОШ І-ІІІ ст., Дзвиняцького ЗЗСО І-ІІІ ст., Кривченської ЗОШ І-ІІІ ст. та Шупарської гімназії Чортківського району Тернопільської області.

Наукова новизна отриманих результатів. Здійснено комплексний аналіз стану ментального здоров'я вчителів у специфічних умовах воєнного стану. Удосконалено методика підтримки психологічного благополуччя шляхом розробки двоблокової програми тренінгу, орієнтованої на розвиток навичок самодопомоги, тілесної регуляції та командної підтримки.

Теоретичне значення полягає в характеристиці особливостей війни, як чинника виникнення дистресу у педагогів. Зокрема, розширено наукові уявлення про механізми трансформації професійного стресу у дистрес в умовах постійної загрози життю та соціальної нестабільності. Окрім того, обґрунтовано специфіку взаємозв'язку між рівнем дистресу вчителя та його здатністю зберігати ментальне здоров'я під впливом війни.

Практичне значення полягає в обґрунтуванні програми соціально-психологічного тренінгу та переліку рекомендацій, які можуть бути впроваджені в освітній процес для цілеспрямованого збереження ментального ресурсу педагогічних працівників.

Апробація результатів дослідження. Добрянська Л. Свідерська Г. Вплив дистресу на ментальне здоров'я вчителів в умовах війни. *Резильєнтність в умовах війни: теорія, практика та ресурси:* зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів освіти і молодих учених, м. Тернопіль, 23 квітня 2025 р. / за ред. Г. К. Радчук. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2025. С. 174-180

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи 102 сторінки, з яких 77 сторінок займає основний текст.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ СТРЕСУ ТА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГІВ

1.1 Вивчення впливу стресу на психологічне здоров'я особистості

Останнім часом у сучасній науці зростає інтерес до вивчення проблеми психологічного здоров'я. Традиційно питання здоров'я здебільшого розглядалося в контексті біологічних та медичних наук, однак сьогодні спостерігається поступовий розвиток нових напрямів досліджень. Зокрема, формується та активно розвивається психологія здоров'я як окремий напрям психологічної науки [14].

Попри значний обсяг проведених досліджень, залишаються відкритими питання, пов'язані з визначенням компонентів психологічного здоров'я, його структурними особливостями та механізмами змін у різних умовах. На теперішньому етапі вивчення проблеми психологічного здоров'я здійснюється переважно у двох основних напрямках, а саме дослідження психологічного здоров'я в контексті розвитку психіки індивіда та аналіз його ролі у професійному самовизначенні й діяльності особистості.

Актуальність порушеної проблематики обумовлена сучасними реаліями, зокрема воєнними подіями в Україні. Соціально-економічні кризи, підвищений рівень стресу, почуття небезпеки, втрата роботи, руйнування соціальних зв'язків та організацій призводять до серйозних викликів для психологічного стану населення. У таких умовах надзвичайно важливим є збереження як власного психологічного благополуччя, так і психічного здоров'я близьких.

У науковій літературі часто розрізняють поняття психічного та психологічного здоров'я. Під психічним здоров'ям розуміють стан душевного благополуччя, за якого відсутні деструктивні психічні явища, що негативно впливають на функціонування особистості. Воно характеризується здатністю

до адекватної адаптації у відповідь на вимоги навколишнього середовища, а також забезпечує регуляцію діяльності та поведінки відповідно до актуальних умов [16].

У науковій літературі доволі часто використовується поняття психічного та психологічного здоров'я. Варто зазначити, що концепція психологічного здоров'я є відносно новою. Відповідно до сучасного трактування, психічне здоров'я має медичну природу і його порушення зазвичай лікуються фармакологічними методами [14].

На противагу цьому, психологічне здоров'я не пов'язане із органічними дисфункціями мозку, а є результатом певних змін у переконаннях індивіда. Ці переконання можуть бути як усвідомленими, так і неусвідомленими, однак вони суттєво впливають на якість життя людини. Наслідком невірних переконань можуть стати емоційні, особистісні та адаптаційні розлади. Джерелами таких деструктивних переконань нерідко виступають неправильні установки, які індивід переймає від батьків, однолітків чи освітнього середовища. Крім того, такі переконання можуть виникати як реакція на травматичні життєві обставини.

Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), здоров'я є станом фізичного, психічного і соціального благополуччя. В рамках цього визначення ключовими складовими здоров'я є фізичне, психологічне та соціальне здоров'я. Психологічне здоров'я розглядається як умова, за якої індивід здатний реалізовувати власний потенціал, долати життєві труднощі, продуктивно працювати та робити внесок у соціальне життя [22].

У своєму дослідженні І. Євтушенко підкреслює, що важливим індикатором психологічного здоров'я особистості є стійкість до стресу, яка визначається як здатність долати стресові ситуації без завдання шкоди власному здоров'ю. Особа з високим рівнем психологічного благополуччя може успішно вирішувати складні життєві обставини, не зазнаючи сильних емоційних потрясінь, втрати мотивації чи апатії, а також здатна ефективно протистояти виникаючим труднощам. Ключовим аспектом психічного

здоров'я є саморегуляція, що полягає у здатності адекватно адаптуватися до як сприятливих, так і несприятливих умов середовища [14].

На психологічний стан особистості впливають як зовнішні, так і внутрішні чинники. До зовнішніх належать негативні впливи з боку інших осіб та конфліктні взаємини із соціумом. Внутрішні чинники включають порушення психічного стану, які впливають на природний розвиток психічних процесів, а також нестабільний емоційний фон, що може мати негативні наслідки для когнітивної діяльності.

Дослідниця вказує, що психологічно здорова особа, яка володіє належним рівнем стресостійкості, здатна мобілізувати внутрішні ресурси для адаптації навіть за умов дискомфорту, зберігаючи при цьому не лише власне здоров'я, а й піклуючись про благополуччя оточуючих. Така людина може використовувати кризові обставини як мотивацію для особистісного розвитку і водночас уникати надмірних фізичних, психологічних чи інформаційних навантажень [14].

Дослідження феномену психологічного здоров'я проводили такі вчені, як А. Елліс, А. Маслоу, Г. Олпорт та Ф. Перлз. Зокрема, Ф. Перлз зазначав, що психологічне здоров'я виражає здатність людини переходити від залежності від зовнішнього середовища до самостійної опори на себе. Такий процес тісно пов'язаний із саморегуляцією, самоуправлінням і відповідальним ставленням до збереження власного здоров'я [31].

Симптоми, такі як емоційні порушення, проблеми у стосунках із іншими людьми чи труднощі адаптації, можуть бути пов'язані як із психічним здоров'ям, так і з соматичними захворюваннями. До критеріїв психологічного здоров'я належать позитивне ставлення до оточення, успішна адаптація та сприятливий емоційний стан.

Емоційні порушення проявляються через неприємні для людини відчуття, зокрема тривогу, страх, агресію тощо. У таких випадках домінують негативні емоційні стани, хоча для здорової людини характерним є переважання позитивних емоцій над негативними [36].

Особистісні порушення пов'язані з морально-етичними аспектами особистості. Людина може не мати проблем із психічними процесами, однак стикатися з труднощами у координації власного життя, досягненні цілей чи побудові стосунків. Це може проявлятися як відсутність поваги до інших, співчуття, довіри чи теплоти.

Такі вчені, як А. Маслоу, В. Франкл і Е. Фромм, виділяли два основні напрямки розвитку особистості: просоціальний та антисоціальний. Просоціальний підхід характеризується гармонійною інтеграцією в соціум з одночасним збереженням психологічної автономії, відкритістю до інших людей та емпатією. Натомість антисоціальний напрямок притаманний нездоровим особистостям, яким властиві прагнення до влади, відсутність співчуття та емпатії. Е. Берн пов'язував цей тип спрямованості з пригніченням і домінуванням над іншими, а Е. Фромм описував його як «синдром ненависті до життя», що характеризується жорсткістю, деструктивністю та використанням сили для розв'язання конфліктів [41].

Порушення адаптації стосуються нездатності людини виконувати певні види діяльності, наприклад працювати, навчатися, спілкуватися або облаштовувати побут. Такі проблеми можуть бути пов'язані зі стереотипністю мислення, відсутністю творчого підходу в житті чи професійній діяльності. Важливо враховувати потребу адаптації як у поточному моменті, так і у перспективі майбутнього життя [43].

Як емоційні порушення, так і проблеми адаптації можуть бути наслідком фізіологічних чинників, таких як гормональний баланс, соматичні захворювання чи зовнішні умови життя. Крім того, на адаптацію впливають знання, навички та вміння особистості.

Серед таких дослідників, як С. Гроф, А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс і В. Франкл, було запропоновано різні шляхи досягнення психологічного здоров'я. А. Маслоу визначав психологічне здоров'я через концепцію самоактуалізуючої особистості. За його твердженням, самоактуалізація передбачає реалізацію власних талантів, здібностей і можливостей, а також

гармонійне поєднання з внутрішньою природою. Для досягнення цієї мети необхідно довіряти своїм інстинктам і переконанням, діяти відповідно до них. Це сприяє вибору, орієнтованому на розвиток людини як у побутових питаннях, так і в професійній діяльності та особистих успіхах. Самоактуалізація слугує важливою основою для емоційного благополуччя та професійного зростання. Маслоу також зазначав, що цей процес охоплює позитивний емоційний стан, доброзичливе ставлення до інших, успішну адаптацію в житті, сімейних стосунках і професійній сфері [63].

К. Роджерс у своєму трактуванні психологічного здоров'я пропонував використовувати поняття «самість» як найвищу інстанцію людської психіки. Вона допомагає приймати правильні рішення, задовольняти внутрішні потреби й досягати відчуття гармонії та задоволення, що є головними характеристиками психологічного здоров'я. Водночас В. Франкл підкреслював важливість пошуку сенсу життя як ключового чинника для збереження психічного здоров'я [66].

Психологічне здоров'я можна описати як злагоджену систему переконань особистості, яка забезпечує відчуття емоційного комфорту і здатність адаптуватися до умов зовнішнього середовища. Згідно з думкою Н. Павлик, це складне та багаторівневе явище, яке відображає гармонійний фізичний, душевний і духовний стан людини. Його основою є баланс між внутрішніми процесами (соматичними, емоційними, вольовими, інтелектуальними, соціальними, духовними) і взаємодією з навколишнім світом.

Виділяють низку критеріїв психологічного здоров'я [14]:

- цілісність і постійність фізичного та психічного «Я»;
- стабільність і передбачуваність емоцій у схожих обставинах;
- здатність до самокритики та оцінювання власної діяльності;
- адекватність психічних реакцій відносно інтенсивності зовнішніх впливів та соціальних умов;

- вміння керувати поведінкою відповідно до соціальних норм, правил і законів;
- здатність до планування життєдіяльності й реалізації поставлених цілей;
- готовність змінювати поведінку залежно від обставин та життєвих викликів.

На основі цих критеріїв визначають три рівні психологічного здоров'я [14]:

1. Креативний рівень. Характеризується сильною адаптацією до середовища, наявністю внутрішніх резервів для подолання стресових ситуацій та прагненням до творчого розвитку.

2. Адаптивний рівень. Цей рівень охоплює людей, які здатні функціонувати у суспільстві, проте мають підвищену тривожність і недостатній запас психічної стійкості.

Дезадаптивний рівень (або асиміляційно-акомодаційний). До нього належать люди, у яких порушений баланс між асиміляцією (приспособуванням до середовища через придушення власних бажань) та акомодацією (спробами підпорядкувати навколишній світ власним потребам). Неконструктивність цього рівня проявляється у стереотипності поведінки та браку критичності. Люди з дезадаптивного рівня зазвичай потребують кваліфікованої психологічної підтримки.

До ключових характеристик психологічно здорової особистості належить [5]:

- спонтанність, креативність, відкритість до нових життєвих переживань, самоусвідомлення та пізнання навколишнього світу;
- здатність приймати себе таким, яким людина є, а також визнавати унікальність інших;
- відповідальність за власне життя та вміння отримувати цінний досвід із критичних ситуацій;
- наявність чітко окресленого сенсу життя;

- прагнення до саморозвитку та популяризації розвитку серед інших;
- здатність взаємодіяти з несприятливими обставинами через отримання з них досвіду й адаптацію до змін у житті;
- уміння перебувати у стані невизначеності, приймати його та продуктивно планувати майбутнє.

Таким чином, можна стверджувати, що існує тісний та невід'ємний зв'язок між ментальним і фізичним благополуччям людини. Стресові ситуації, почуття провини або сильні емоційні потрясіння можуть негативно впливати на здоров'я, зокрема знижуючи імунітет і спричиняючи порушення сну. Крім того, психологічний стан безпосередньо визначає якість комунікацій як у сімейному колі, так і у професійній діяльності, впливаючи на їхню продуктивність та ефективність [34].

Останнім часом все частіше актуалізується проблема психологічного здоров'я в контексті професійної діяльності. Важливим критерієм наявності психологічного благополуччя є висока працездатність, яка визначається максимальною ефективністю виконання професійних обов'язків, що, у свою чергу, залежить від функціонального стану організму людини. Проте надмірне напруження і стресові навантаження здатні спричинити професійні деформації, які суттєво впливають на психологічну структуру особистості та на якість трудової діяльності [38].

Одним із можливих наслідків таких навантажень є синдром професійного вигорання, що характеризується емоційним, фізичним і розумовим виснаженням. Цей стан найбільш поширений у професіях, які тісно пов'язані із соціальною сферою. Професійне вигорання можна розуміти як своєрідний механізм психологічного захисту від психотравмуючих ситуацій на робочому місці, який спрямований на економію внутрішніх ресурсів організму та емоційного потенціалу [51].

Проте у разі систематичного перебування в умовах нервово-психічного напруження, тривожності чи емоційного виснаження можуть формуватися неконтрольовані моделі поведінки, такі як неадекватні емоційні реакції,

схильність до агресії чи конфліктності. Крім того, спостерігається погіршення когнітивних функцій – пам'яті, мислення, уваги, що безпосередньо впливає на ефективність професійної діяльності. У тривалих умовах надмірного навантаження також можуть виникати психосоматичні порушення, серед яких підвищений артеріальний тиск чи розлади гормонального обміну [56].

Критерії та показники психічного і психологічного здоров'я особистості включають кілька ключових підходів [14].

Особистісно-змістовий критерій передбачає такі показники, як адекватна самооцінка, здатність до саморозвитку, формування позитивної Я-концепції, повага до інших, співчуття, довіра, чесність, щирість та інші складові гармонійної особистості.

Когнітивний критерій охоплює знання про здоров'я, можливості його збереження та зміцнення, усвідомлення ролі здоров'я у життєдіяльності, а також розуміння ризиків, які можуть його впливати.

Мотиваційно-поведінковий критерій визначається конструктивними формами поведінки, що допомагають ефективно адаптуватися до змін середовища. До таких показників належать здатність будувати стратегії дій, вирішувати проблемні ситуації, проявляти активність тощо.

Емоційний критерій характеризується високою саморегуляцією, самоуправлінням, стресостійкістю і підтриманням позитивного емоційного стану.

Окремо можна виділити емоційну компетентність як значущий показник психологічного здоров'я. Емоційна реакція особистості грає ключову роль у визначенні її психологічного стану. Через усвідомлення та аналіз власних емоцій людина розвиває емоційні компетенції, які сприяють вираженню адекватних емоцій і поведінкових патернів відповідно до ситуації. Цей розвиток охоплює рефлексивність, здатність регулювати власні стани та емпатичні здібності [12].

Рефлексія допомагає виявляти і розуміти власні емоції, їх інтенсивність у конкретний момент часу та вербалізувати ці переживання. Емпатія дозволяє

краще усвідомлювати емоційний стан інших. Саморегуляція спрямована на визначення причин виникнення емоцій для керування власним станом. Регуляція взаємин, зі свого боку, орієнтована на розуміння емоцій інших людей, встановлення причин їхнього виникнення та пошуку шляхів можливого впливу [30].

Психічне здоров'я значною мірою залежить від впливу інформаційного стресу, який є наслідком надмірного інформаційного навантаження. Інформаційний стрес характеризується станом, коли у людини не вистачає ресурсів для ефективного подолання інформаційного перевантаження та прийняття рішень в умовах високої інтенсивності. У випадках, коли рівень навантаження перевищує адаптивні можливості організму, навіть за умов наявності високої мотивації може відбутися інформаційне перенавантаження. Це, у свою чергу, сприяє виникненню емоційного стресу [33].

Зазначений стан часто спостерігається в ситуаціях, що супроводжуються загрозою або конфліктами, які провокують інтенсивні емоційні переживання у людини. Основними чинниками, що призводять до інформаційного стресу, є залежність від інформації. Зокрема, це включає труднощі у контролюванні прагнення переглядати телебачення чи активно взаємодіяти в соціальних мережах, попри можливу шкоду для психоемоційного стану [3].

Такий спосіб поведінки дозволяє людині тимчасово дистанціюватися від власних проблем і реальності. Проте, у багатьох випадках це лише посилює існуючі труднощі. Це явище справляє значний вплив на здатність людини планувати свій робочий та позаробочий час. Відкладання виконання важливих завдань нерідко призводить до перевтоми й виникнення стресу. Зростання професійних викликів, зокрема необхідність освоєння нових знань, обробки великих обсягів інформації в умовах непередбачуваності, може викликати інформаційний стрес. Цей стан особливо загострюється через неможливість заздалегідь спрогнозувати чи підготуватися до непередбачених подій. В умовах сучасного суспільства це актуалізує завдання забезпечення

інформаційної безпеки громадян, зокрема захисту від дезінформації, маніпуляцій та перекручування реальних подій [16].

Рефлексія щодо власних думок, почуттів та відчуттів є ключовою передумовою для вирішення психологічних проблем та збереження особистісного комфорту. Останнім часом значної популярності набуває терапія прийняття та відповідальності, яка сфокусована на питаннях підтримання психологічного здоров'я. Науковці підкреслюють, що стресові й кризові ситуації є невід'ємною складовою життя кожної людини, а порушення психологічного благополуччя найчастіше є наслідком психологічної негнучкості [28].

Психологічна негнучкість виявляється у домінуванні жорстких психологічних реакцій над здатністю діяти відповідно до власних цінностей чи адаптуватися до непередбачуваних обставин. Це явище асоціюється з уникненням неприємного досвіду, внутрішніх чи зовнішніх переживань, при цьому людина докладає значні зусилля, які зачіпають тілесні відчуття, думки й емоції. Така стратегія може впливати як на характер переживання негативних подій, так і на сприйняття життєвого досвіду [52].

Науковці виділяють шість процесів, що характеризують психологічну негнучкість: уникнення досвіду, порушення ціннісних орієнтацій, негнучкість уваги, бездіяльність чи імпульсивність, концептуалізація ідентичності (Я-концепція) та когнітивне злиття. Надмірна або тривала активація таких процесів може стати джерелом погіршення психологічного здоров'я [60].

Люди з вираженою психологічною негнучкістю зазвичай сприймають стресові чинники як жорсткі або такі, що мають низьку значущість у контексті особистих цінностей. Це може сприяти розвитку різноманітних психологічних, соціальних чи поведінкових проблем. Психологічна негнучкість часто виявляється у співвідношенні з такими станами, як депресія, тривожні розлади чи розлади харчової поведінки.

Психологічна негнучкість є ключовим фактором, що впливає на виникнення таких аспектів психологічного здоров'я, як депресія, почуття

нещастя, позитивні емоції та задоволеність життям. Вона також виступає посередником у взаємодії між неадаптивними схемами та явищами стигматизації, формуванням співчуття до себе, тривогою, депресією, стресом і загальними психологічними розладами. Особистості з психологічною гнучкістю здатні ефективно управляти своїми емоціями та регулювати думки, що сприяє оптимізму і підтриманню належного рівня психологічного здоров'я [65].

Варто окреслити впливу стресу на психологічне здоров'я особистості. Адже багато з наукових досліджень свідчать про те, що населення стикається з психологічними проблемами, спричиненими переживанням хронічного або гострого стресу. Такі дані підкреслюють необхідність проведення детальних досліджень у цій сфері, одночасно спрямовуючи увагу суспільства на ключові соціальні аспекти розвитку [52].

Стрес як явище є складним феноменом, що виникає через вплив екстремальних факторів зовнішнього середовища, різноманітні конфлікти, специфіку професійної діяльності, небезпечні ситуації чи події.

У теоретичному аспекті стрес можна розглядати як особливу форму взаємодії між індивідом та навколишнім середовищем, яка є результатом когнітивних процесів, емоційних реакцій, усвідомлення власних ресурсів і оволодіння навичками саморегуляції. Водночас стрес відображається у застосуванні широкого спектру поведінкових та особистісних стратегій адаптації, які характеризують дану особистість [52].

Глибше дослідження теорії стресу та аналіз складових психології стресу дозволяють чітко розрізнити психологічні та фізіологічні підходи до комплексного вивчення цього явища. Сучасне уявлення про стрес здебільшого характеризує його як своєрідний механізм усвідомлення, що активується при оцінюванні вимог, поставлених до людини, порівняно з її можливостями ці вимоги виконати. Основним чинником виникнення стресу при цьому є порушення внутрішньої рівноваги через необхідність відповідати зазначеним вимогам [13].

Одним із поширених підходів до визначення стресу є його розгляд як потужної реакції організму, яка може бути як сприятливою, так і шкідливою. Йдеться про комбінацію психологічних і фізіологічних реакцій, що проявляються під впливом екстремальних умов. Такі реакції мають неспецифічний характер і сприяють активації адаптаційних механізмів організму. При цьому виникнення нетипових реакцій є результатом різноманітних впливів зовнішніх факторів [52].

Стрес може «захопити» людину, провокуючи розвиток психосоматичних хвороб. Коли подразник діє тривалий час, а ресурси організму виснажуються, знижується здатність до протистояння цьому стану. У результаті організм стає вразливим і підпадає під руйнівний вплив стресу, що може призвести до хвороби. Стресовий стан може набувати гострого або хронічного характеру, залежно від природи впливу. У випадку гострого стресу його, як правило, викликають екстремальні ситуації [52].

Сильні зовнішні подразники здатні порушити внутрішню рівновагу організму, спричиняючи захисно-приспосувальні реакції. Якщо вплив подразника триває, стрес посилюється та викликає значні зміни в організмі. Він починає боротися зі стресом, намагаючись його попередити або подолати. Однак ресурси організму мають обмежений характер. Сильний та тривалий стрес призводить до їх виснаження, що загрожує розвитком серйозних захворювань і навіть летальними наслідками для людини.

Стресові реакції проявляються по-різному у кожної людини. Активна форма стресу може сприяти підвищенню ефективності діяльності, тоді як пасивна значно її знижує [4]. Водночас, якщо рівень стресу досягає критичної межі, це не лише шкодить людині, а й негативно впливає на її здатність до продуктивної праці та розвитку.

Затяжне емоційне чи фізичне перенапруження, втома та виснаження здатні призвести до порушень психічного здоров'я, одним із проявів яких є емоційне вигорання. Основними чинниками цього синдрому слугують внутрішні причини, що пов'язані з індивідуальними особливостями

особистості, зокрема з рівнем її самоактуалізації: низька стійкість до стресу, занижена самооцінка, завищені внутрішні очікування від себе та своєї роботи, що порушують внутрішню рівновагу; відсутність усвідомлення цінності та значущості своєї професійної діяльності й інші фактори [6]. Ці обставини вказують на необхідність більш глибокого вивчення шляхів підвищення стійкості до стресу та адаптивних можливостей людської психіки.

Психологічна стійкість є важливою рисою особистості, яка допомагає долати життєві труднощі, протистояти несприятливим обставинам і зберігати здоров'я та працездатність навіть у стресових ситуаціях. В межах цієї якості можна виділити декілька аспектів: врівноваженість (уміння контролювати рівень напруги, не доводячи психіку та організм до стану виснаження), стабільність (здатність підтримувати постійний емоційний стан) і опірність (здатність зберігати свободу дій і вибір способу життя) [20].

Значну роль у подоланні стресових ситуацій відіграє оволодіння навичками психічної саморегуляції, які, за умови комплексного підходу, здатні підвищити рівень працездатності людини, зменшити рівень психологічної напруги та сприяти повноцінному відновленню її ресурсного потенціалу. До таких методів психологічної самодопомоги належать аутогенне тренування, медитація, дихальні техніки, спеціалізовані фізичні вправи тощо. Засвоєння відповідних навичок, включаючи виконання психологічних вправ, а також вправ з аутотренінгу, енергетизації і тонізації, дозволяє індивіду викликати в себе ресурсний стан з максимальним рівнем психофізичної активності та емоційної позитивності ще до моменту безпосереднього контакту зі стресовими факторами [20].

Системний підхід є найбільш конструктивним у дослідженні адаптивності як багаторівневої та полісистемної властивості особистості, що розглядається як складноорганізоване структурне утворення. Ця властивість трактується як самостійна саморегульована система, яка складається з сукупності взаємопов'язаних підсистем, розташованих у чіткій ієрархії. Кожна з цих підсистем функціонує на основі специфічних закономірностей,

притаманних певному рівню індивідуального розвитку. Саме сукупність стратегій подолання стресу та психологічних механізмів захисту формує адаптаційну систему особистості й сприяє її адаптивності в мінливих умовах життєдіяльності [23].

Таким чином, виникнення загрозової, напруженої або несподіваної ситуації призводить до порушення балансу в системі людина – навколишнє середовище. Це проявляється у вигляді неспецифічних реакцій організму на такий виклик, відомих як стрес. Відновлення рівноваги потребує залучення емоційних, психологічних, когнітивних і поведінкових ресурсів. Розвиток особистості в умовах стресу ускладнюється необхідністю формування адаптивних механізмів саморегуляції. Людина реагує на зовнішні зміни за допомогою різних способів адаптивної поведінки та пристосувальних стратегій. Формування стресостійкості передбачає цілеспрямовану й комплексну роботу над коригуванням життєвих стратегій у відповідь на стресові фактори. До цього також належить розвиток умінь управління собою, самоконтролю та впливу на обставини життя, що дозволяє значно знизити ризик виникнення стресових ситуацій [27].

Підсумовуючи все вище зазначене, то психологічне здоров'я особистості є динамічною системою, яка визначається не лише відсутністю патологічних станів, а й здатністю до ефективної саморегуляції та адаптації в умовах стресогенних впливів. Ключовим індикатором цього стану є стресостійкість, як інтегральна властивість, що дозволяє людині мобілізувати внутрішні ресурси для подолання кризових ситуацій без шкоди для власного психологічного та ментального благополуччя. Особистість із високим рівнем психологічного здоров'я здатна трансформувати деструктивний вплив стресу в досвід для самоактуалізації, зберігаючи при цьому емоційну стабільність та ціннісні орієнтації.

Водночас тривалий інформаційний та емоційний стрес за умови обмежених адаптивних ресурсів призводить до виникнення психологічної негнучкості та професійного вигорання. Ці деструктивні стани

характеризуються порушенням когнітивної діяльності, емоційним виснаженням та зниженням соціальної активності. В умовах сучасних викликів, зокрема воєнного стану та соціально-економічних криз, дезадаптація стає серйозною загрозою, що провокує розвиток психосоматичних розладів та руйнацію особистісних зв'язків, підкреслюючи пріоритетність збереження ментального ресурсу як основи життєдіяльності.

1.2 Професійна діяльність учителів та фактори, що впливають на ментальне здоров'я

Питання про психологічне здоров'я вчителів стало в останні десятиліття особливо актуальним. Відомо, що професія вчителя вимагає від людини високої емоційної напруженості протягом тривалого часу. Вона передбачає роботу вчителя в умовах високого ступеня невизначеності, коли йде швидка зміна ситуацій взаємодії, що передбачає мобілізацію адаптаційних механізмів, прояв толерантності і прогностичних здібностей. Праця педагога має і когнітивну складність, бо спочатку має перетворювальний характер, що свідчить про високий ступінь інтелектуальної активності, визначення мети і відповідну організацію діяльності з досягнення цих цілей [2].

Гуманістична орієнтація суб'єктів педагогічної діяльності передбачає, крім розвитку власних особистісних ресурсів учасників педагогічного процесу, опанування практичних навичок послідовного і безперервного збереження і відновлення власного психо-огічного здоров'я на всіх рівнях професійного становлення, що дозволить забезпечити ефективність самої педагогічної діяльності [7].

Специфіка педагогічної діяльності полягає у високій насиченості робочого дня спілкуванням, великою кількістю різних за змістом і емоційно напружених контактів, відповідальності за результат спілкування, часто

відсутності позитивного результату, прийнятого як якість знань учнів, недостатньою мірою соціального визнання і соціальної підтримки.

Як на чинники, що впливають на психологічне здоров'я вчителя, більшість дослідників вказують на професійно зумовлені деструкції особистості, на виникнення у структурі характеру негативних рис, унаслідок часто повторюваних негативно забарвлених емоційних станів; високу ситуативну напруженість; формування симптомів функціонального вигорання; низьку стресостійкість; фрустрацію [13].

Як відзначають самі педагоги, високі вимоги, що пред'являються до них як фахівців, а також характер роботи ставлять їх в умови необхідності відповідати певному стандарту в поведінці, у спілкуванні, високому рівню компетентності. Стан внутрішньої напруги, викликаний високим ступенем відповідальності перед учнями і суспільством загалом, відбивається на соматичному здоров'ї і може призвести до порушень в емоційно-особистісній та мотиваційно-вольовій сферах [20].

Водночас варто визнати, що основним суб'єктом освітнього процесу є саме вчитель. Він впливає на особистість учня крізь призму власної актуально-ціннісної сфери. Якщо педагог має порушення психологічного здоров'я, то передусім це позначається на падінні професійної самооцінки, спричиняє зниження не тільки творчої, але і пізнавальної активності, перекладання частини професійних завдань на учнів, емоційне вигорання, виражену мотивацію влади не тільки у професійній, а й в особистісній сфері.

Не викликає сумнівів положення про те, що здоров'я учнів залежить не тільки від дотримання санітарно-гігієнічних норм, а й від ефективності організації освітнього процесу та характеру взаємин учителя з учнем. Порушення психологічного здоров'я вчителів негативно відбиваються як на характері взаємин у системі «учитель – учень», так і на ефективності самого педагогічного процесу [15].

О. Є. Чиханцова трактує психічне здоров'я як власну життєздатність індивіда, забезпечену повноцінним розвитком і функціонуванням психічного

апарату. Основу психічного здоров'я становить повноцінний розвиток вищих психічних функцій, психічних процесів і механізмів на всіх етапах онтогенезу. Психічне здоров'я створює фундамент для більш високих рівнів – здоров'я соціального і психологічного [56].

Здоров'я вчителя – складна і багатоаспектна проблема. Дослідники вказують на її значущість і відзначають, що психологічне здоров'я педагога – основа ефективної роботи сучасного освітнього закладу і його стратегічна проблема. Отже, проблему психологічного здоров'я педагога за ступенем значущості варто розглядати в контексті загальної концепції охорони здоров'я нації, бо саме від нього більшою мірою залежить здоров'я молодого покоління [20].

Психологічне здоров'я характеризує особистість загалом, постає як сукупність особистісних характеристик, які є передумовами стресостійкості, успішної самореалізації, соціальної адаптації.

Критеріями психологічного здоров'я є добре розвинена рефлексія, стресостійкість, вміння знаходити власні ресурси у важкій ситуації, повнота емоційних і поведінкових проявів особистості, покладання на власну внутрішню сутність, самоприйняття і вміння справлятися зі своїми емоційними труднощами без шкоди для оточення, «самооб'єктивність» як чітке уявлення про свої сильні і слабкі сторони, наявність системи цінностей, що містять головну мету, надають сенс усьому, що робить людина [57].

Важливим критерієм психологічного здоров'я є характер і динаміка основних процесів, що визначають щиросердечне життя індивіда, зокрема зміна його властивостей і особливостей на різних вікових етапах.

Незаперечним є і той факт, що реалізація особистісно орієнтованого підходу можлива лише тим учителем, який розуміє необхідність збереження і зміцнення свого психологічного здоров'я як цінності, як чинника й умови свого професійно-особистісного розвитку і довголіття.

Прийнято вважати, щоб бути психологічно здоровою, людина повинна стати суб'єктом власної життєдіяльності, що проявляється в шести якостях, які представляють повну систему [51]:

1) активність, що виражається в ініціативі, ухваленні рішень у виборі з низки альтернатив, самореалізації – у самостійному здійсненню своїх рішень і намірів, утілених у реальність;

2) опора на власний внутрішній світ, а не на зовнішні стимули;

3) здатність до змін;

4) здатність до саморозвитку;

5) здатність будувати особистісну перспективу і виходити з уявлень про своє майбутнє;

б) багатовимірність життєдіяльності.

Загалом, різні автори акцентують такі аспекти психологічного здоров'я, як: добре розвинена рефлексія, стресостійкість, уміння знаходити власні ресурси у важкій ситуації, повнота емоційних і поведінкових проявів особистості, опора на власну внутрішню сутність.

Збережене і / або відновлене психологічне здоров'я в учителя визначає його можливість і готовність підтримувати і розвивати такі ж характеристики у своїх учнів, що загалом базується на визнанні і прийнятті особистості як цінності.

Поцінування себе як особистості співвідноситься з рівнем професійної самосвідомості вчителя (самоствлення, самоповага, самоприйняття, аутосимпатія, адекватність самооцінки), з рівнем готовності вчителя до реалізації особистісно орієнтованого підходу і, як ми вважаємо, з рівнем адекватності у ставленні до свого здоров'я [47].

Одним із проявів порушеного психологічного здоров'я педагога є професійне вигорання. Схильність до професійного вигорання спостерігається в людей, зміст діяльності яких відрізняється такими ознаками, як [41]:

– «висока насиченість робочого дня, зумовлена спілкуванням з іншими особами;

- велика кількість різних за змістом і емоційною напруженістю ділових контактів;
- висока відповідальність за результати спілкування;
- певна залежність від партнерів по спілкуванню;
- необхідність розуміти їхні індивідуальні особливості, домагання й очікування;
- приватні домагання на неформальні відносини під час вирішення їхніх проблем;
- конфліктні або напружені ситуації спілкування, викликані недовірою, незгодою».

Синдром вигорання, за визначенням цього ж автора, являє собою набір негативних психологічних переживань, що виникають унаслідок щоденного напруженого спілкування з високою емоційною насиченістю або когнітивної складності, відповідальності. Вигорання є відповідною реакцією на тривалі стреси професійного спілкування [33].

Найбільш часто професійне вигорання спостерігається серед педагогів середніх шкіл, його ознаками є: високе емоційне виснаження, мотиваційно-установче вигорання (редукція особистих досягнень), зниження самооцінки, рівня домагань.

Іншою ознакою порушення психологічного здоров'я педагога є особистісні професійні деструкції. Професійна деструкція – руйнування, деформація психологічної структури особистості у процесі професійної праці. Здійснення будь-якої професійної діяльності не вимагає всіх різноманітних якостей і здібностей особистості, частина з них залишаються незатребуваними. Із професіоналізацією успішність діяльності починає визначатися ансамблем професійно важливих якостей, які роками «експлуатуються». Окремі з них зазвичай зумовлені взаємодією з людьми, поступово трансформуються у професійно небажані якості [33].

Водночас поволі розвиваються професійні акцентуації – надмірно виражені якості і їх поєднання, що негативно позначаються на діяльності і

поведінці фахівця. Деякі функціонально нейтральні властивості особистості, розвиваючись, можуть трансформуватися у професійно негативні якості. Результатом усіх цих психологічних метаморфоз стає деформація особистості фахівця.

Багаторічне виконання професійної діяльності не може постійно супроводжуватися її вдосконаленням і безперервним професійним розвитком особистості. Неминучі, хоча й тимчасові, періоди стабілізації. На початкових стадіях професіоналізації в окремих фахівців час стабілізації може тривати досить довго: рік і більше. У такому разі доречно говорити про настання професійної стагнації особистості. Рівні виконання професійної діяльності водночас можуть істотно відрізнятись. І навіть за досить високого рівня професійної діяльності, яка реалізується тими самими способами, стереотипно і стабільно, має місце прояв професійної стагнації [14].

Професійна самосвідомість особистості є, окрім того, основним джерелом і механізмом професійного розвитку і вдосконалення. Механізмом цього процесу є професійна рефлексія. Тільки в тому разі, якщо людина усвідомлює себе у професійній ролі, адекватно оцінює свої досягнення, свої професійні якості та рівень розвитку, можливі свідомий і активний професійний розвиток, саморозвиток. Усі ці резерви характеризують зрілу особистість, що ще раз підтверджує тезу про зв'язок психологічної зрілості і психологічного здоров'я.

Гармонійний стан учителя забезпечує комфортну психологічну атмосферу в класі, що сприяє поліпшенню засвоєння знань і розвитку колективного позитивного клімату серед школярів. Тому особистість педагога повинна бути творчою, врівноваженою та психологічно стійкою. Психологічне здоров'я вчителя відіграє ключову роль у його здатності мобілізувати внутрішні ресурси, розкрити духовно-особистісний потенціал і сприяти ефективній співпраці зі школярами [38].

Варто зазначити, що професія педагога має високий рівень стресогенності. Учитель змушений швидко реагувати на різні соціальні

ситуації й нести значну відповідальність за учнів. До цього додаються сучасні виклики: високе навантаження, відсутність мотивації в окремих учнів, тривалий стрес через війну в країні. Ці чинники часто призводять до психологічного вигорання, хронічної втоми та емоційного виснаження педагогів, що негативно позначається на їх психологічному та фізичному самопочутті [40].

О. Галян наголошує, що емоційне вигорання педагогів залежить від мотиваційно-сміслових компонентів особистості, які, на нашу думку, значною мірою зумовлені недостатнім рівнем їхнього психологічного здоров'я. Професійна діяльність педагога потребує позитивного психоемоційного стану, здатності до психологічної саморегуляції та самовідновлення [9].

Зниження рівня психологічного здоров'я не лише позначається на якості життя педагога, але також негативно впливає на результативність його професійної діяльності. Дисгармонія психологічного здоров'я проявляється у таких формах, як тривожність, відсутність самовладання, безсоння, конфліктність, хронічна депресія, відчуття безвихідності тощо [60].

О. Чиханцова вдало зауважує, що в українських реаліях активізації процесів старіння та депопуляції населення людський ресурс, включаючи психологічне здоров'я, набуває статусу одного з найдефіцитніших факторів [56].

Таким чином, гармонізація психологічного здоров'я педагогів Нової української школи є важливою сучасною проблемою, що пояснює актуальність дослідження впливу психологічного стану педагогів на їхню готовність до професійної творчості.

Ключові концепти визначення психологічного здоров'я включають внутрішній баланс та гармонію особистості із собою, навколишнім оточенням і світом загалом. У цьому контексті індикатором психологічного здоров'я є стан внутрішньої рівноваги та спокою. Вітчизняні науковці розглядають поняття психологічного здоров'я в нерозривному зв'язку з концепцією

«здорової особистості», зазначаючи при цьому його суттєвий вплив на повноцінний психічний розвиток людини та зв'язок із духовним здоров'ям [1].

Моральна орієнтація є важливим критерієм психологічного здоров'я, оскільки вона сприяє розвитку адаптивних здібностей і саморегуляції у взаємодії з динамічним навколишнім середовищем. Враховуючи це, психологічне здоров'я можна визначити як багатоаспектне утворення особистості, що відображає баланс між соматичними, вольовими, емоційними, інтелектуальними, соціальними й духовними процесами (Павлик, 2022а). Основні риси такого стану включають психічну збалансованість, емоційну стійкість, позитивний настрій і здатність до творчої самореалізації. Крім того, психологічне здоров'я є показником ефективного функціонування всіх психічних процесів і виступає важливою умовою гармонійного розвитку особистості [55].

Структура психологічного здоров'я має багаторівневий характер і складається з ієрархії компонентів: психосоматичного, психічного, соціального й духовно-смыслового. Для кожного з них передбачено набір дихотомічних критеріїв, що визначають конструктивні або деструктивні показники сформованості кожного компонента.

1.3 Війна як чинник виникнення дистресу у педагогів

Педагогічна діяльність, як одна з соціономічних професій, навіть у мирний час супроводжується ризиками емоційного вигорання. У нинішніх умовах, що визначаються військовими конфліктами й пов'язаними з ними постійними стресовими ситуаціями, ці ризики значно зростають. Це обумовлюється не лише психологічним тиском, але й збільшенням вимог до змісту професійної роботи педагогів та рівня їхньої відповідальності, що включає забезпечення безпеки й збереження життя дітей. Внаслідок цього

психоемоційне навантаження педагогів досягає критичного рівня, що нерідко перевищує їхні адаптаційні ресурси [54].

Попри високу інтенсивність психоемоційного навантаження, педагоги часто змушені тривалий час виконувати свої професійні обов'язки в таких умовах. Така ситуація має негативний вплив на їхній емоційний стан і фізичне здоров'я, ускладнює ефективне виконання професійних функцій та знижує якість освітнього процесу. Додатково, стан хронічного стресу, у якому перебувають вчителі й вихователі, може мати деструктивний ефект на психологічний комфорт дітей, створюючи складнощі у навчальному процесі [17].

Таким чином, проблема стресу серед педагогічних працівників в умовах війни набуває особливої актуальності, адже її негативний вплив охоплює не лише самих педагогів, але й учнів, вихованців та їхні родини. Це підкреслює необхідність проведення ґрунтовних досліджень, спрямованих на пошук ефективних шляхів подолання цього явища й забезпечення відповідних умов для підтримки психоемоційного благополуччя педагогів [48].

Аналіз впливу воєнних дій на психоемоційний стан фахівців освітньої сфери дозволяє стверджувати, що війна є комплексним, надпотужним стресором, який радикально трансформує життєдіяльність особистості. У контексті професійної діяльності педагога війна виступає не просто зовнішньою загрозою, а фактором, що руйнує базові засади освітнього процесу – стабільність, безпеку та передбачуваність. Спираючись на класичне вчення Ганса Сельє, ми розглядаємо стан сучасного українського вчителя саме через призму дистресу – стадії виснаження загального адаптаційного синдрому, коли захисні механізми психіки перестають бути продуктивними й починають працювати на саморуйнування [43].

Наукові пошуки Т. Титаренко та Л. Карамушки засвідчують, що специфіка воєнного дистресу педагогів полягає в його багатовекторності. Вчитель перебуває в епіцентрі так званого «професійного розщеплення»: з одного боку, він є суб'єктом переживання травми (як громадянин, який може

перебувати під обстрілами або в евакуації), з іншого – об'єктом опори для учнів та батьків. Це створює ситуацію колосальної емоційної напруги, яку В. Луньов описує як «психологічний перевантажувальний контур». Постійне придушення власних страхів задля збереження «функціонального спокою» перед класом призводить до соматизації стресу та швидкого формування симптомів вигорання [17].

Одним із ключових механізмів виникнення дистресу є руйнування когнітивної схеми «безпечного світу», описаної в концепції М. Янофф-Бультман. Педагогічна професія традиційно базується на вірі в майбутнє, прогрес та гуманістичні цінності. Війна ж нівелює ці переконання, створюючи стан екзистенційної вакуумізації. Дослідниця О. Кононенко зазначає, що вчителі в умовах війни відчують втрату професійної самоєфективності: коли зовнішні обставини (сирени, відсутність світла, загроза життю) стають сильнішими за педагогічну майстерність, виникає почуття безпорадності — базовий компонент глибокого дистресу [22].

Важливим аспектом є феномен вторинної травматизації та «втоми від співчуття» (*compassion fatigue*). Як стверджує Н. Панок, педагог мимоволі стає контейнером для болю своїх учнів. Слухаючи розповіді дітей про втрату близьких чи зруйновані домівки, вчитель переживає «травму свідка». Цей процес є кумулятивним: постійна емпатична залученість без належного психологічного розвантаження виснажує емоційні ресурси, що призводить до деперсоналізації — захисного механізму, який проявляється у відчуженості, байдужості або, навпаки, неконтрольованій агресії [18].

Окремо слід виділити чинник хронічної невизначеності, що є характерним для тривалого воєнного конфлікту. Психологічні дослідження С. Максименка підкреслюють, що людська психіка легше адаптується до короткострокового інтенсивного стресу, ніж до тривалого перебування в стані «очікування небезпеки». Для педагога це посилюється необхідністю адаптувати навчальні плани до умов повітряних тривог та дистанційного навчання. Ситуація, коли вчитель змушений переривати урок і нести

відповідальність за безпеку дітей під час переходу до укриття, створює стан надвисокої пильності. Це тримає симпатичну нервову систему в постійному тонусі, що зрештою призводить до нервового зриву та депресивних станів [26].

Узагальнюючи наукові погляди, можна стверджувати, що війна як чинник дистресу діє на трьох рівнях [28]:

1. Фізіологічному (постійний викид кортизолу, порушення сну, серцево-судинні розлади).
2. Психологічному (тривожність, флешбеки, депресивні настрої, когнітивне звуження).
3. Соціально-професійному (деформація професійної ідентичності, зниження мотивації, конфліктність у колективі).

Таким чином, розгляд проблеми дистресу вчителів у межах магістерського дослідження потребує врахування того, що це не просто реакція на страх, а системна зміна функціонування особистості, яка потребує фахової психологічної корекції та підтримки на державному рівні.

Проблематика дослідження феномену стресу серед фахівців різних галузей, зокрема в умовах воєнних конфліктів, залишається важливою та цілком актуальною як у науковому, так і в практичному аспектах. Воєнні події супроводжуються значним рівнем стресу, розвитком надзвичайних обставин та травматичних ситуацій, що суттєво позначаються на психологічному стані людей. Це може спричиняти зміни у професійній поведінці, зокрема втрату зацікавленості у роботі, виникнення апатії чи розвиток емоційних розладів. Наслідком цього може стати психоемоційне вигорання [13].

Важливість і складність професійної діяльності педагогів визначається не лише змістом, але й формою виконання їх роботи. Від учителів, окрім викладання навчальних дисциплін, очікується прояв емпатії до потреб учнів, здатність розуміти їхні індивідуальні особливості та ефективно взаємодіяти із школярами, батьками і колегами. Особливо ускладнюється робота педагога в умовах воєнного стану, адже, всупереч постійній напрузі і стресовим чинникам власного життя, вони залишаються зразком стабільності та опори для учнів і

їхніх родин. Учителі в такій ситуації не можуть піддаватися паніці, страху або відчаю. Навпаки, їм необхідно знаходити внутрішні ресурси для демонстрації психологічної стійкості, зберігати самоконтроль у тривалих стресових умовах і ефективно відновлювати свої фізичні та емоційні ресурси [11].

З погляду психології, стрес розглядається як феномен усвідомлення, що виникає на основі напруги між вимогами середовища до особистості та її здатністю справлятися з відповідними викликами. Якщо баланс у цьому процесі порушується, формується відповідна стресова реакція. Виділяють два основних типи стресу: позитивний (еустрес) та негативний (дистрес). Реакція на стрес є індивідуальною для кожної людини і перебуває у безпосередній залежності від рівня її стресостійкості та особистісних характеристик. Таким чином, стрес можна трактувати як захисну адаптаційну реакцію організму на зовнішні подразники, що проявляється на фізичному, психічному та емоційному рівнях [26].

Стрес у педагогів у період війни виникає насамперед через специфіку професійної діяльності в подібних складних обставинах. Серед основних характеристик учительської праці можна виділити підвищену відповідальність, постійну напруженість і багатофункціональність виконуваних обов'язків. Більшу частину свого робочого часу педагоги перебувають у стані високої стресовості. Зокрема, найбільш напруженими для них є ситуації взаємодії з учнями, забезпечення процесу навчання під час повітряних тривог, організація дистанційного навчання й керівництво позакласною діяльністю студентів або учнів [33].

Окрім загальних проявів стресу, кожна окрема стресова ситуація викликає індивідуальну реакцію педагога. Це насамперед впливає на його поведінку, самопочуття, характер та соціальну взаємодію з іншими учасниками освітнього процесу. Для зменшення негативного впливу стресу на особистість педагога та ефективність його роботи в умовах війни, на наш погляд, необхідно організувати проведення працівниками психологічних служб спеціалізованих тренінгів, вебінарів та індивідуальних консультацій для

освітян. Окрім того, доцільно створити в закладах освіти центри психологічної підтримки, де педагогічні працівники зможуть отримати інформацію про адаптаційні стратегії та їх використання, попрацювати над розвитком стресостійкості, навчитися ефективно долати стресові ситуації й успішно виконувати свої професійні обов'язки навіть у складних умовах війни [15].

Таким чином, повномасштабна війна на території України призводить до численних негативних психічних наслідків серед населення, зокрема серед представників різних професійних груп. Одним із найпоширеніших наслідків є стрес, і педагогічні працівники належать до тих, хто найбільше піддається його впливу. Вирішення проблеми стресу серед освітян у воєнних умовах є ключовим для забезпечення ефективної організації освітнього процесу та підтримки оптимальної життєдіяльності як педагогів, так і учнів [29].

Повномасштабна війна в Україні спричинила тотальну дестабілізацію всіх сфер суспільного життя, де освіта виявилася однією з найбільш уразливих галузей. У сучасних умовах педагог стикається із безпрецедентним викликом: необхідністю гарантувати безпеку життєдіяльності учнів та забезпечувати неперервність освітнього процесу в ситуації постійної загрози. Як зазначають дослідники, аналіз руйнівного впливу війни на систему освіти потребує лонгitudного підходу, оскільки від психоемоційного стану педагога сьогодні залежить культурне та інтелектуальне майбутнє наступних поколінь [50].

В основі наукового аналізу дистресу педагогів лежить розуміння стресостійкості як комплексної характеристики, що визначає здатність особистості протидіяти деструктивним чинникам або адаптуватися до них. Згідно з класичною концепцією Г. Сельє, війна активізує два види адаптаційних ресурсів: поверхневу енергію, що відновлюється після відпочинку, та глибоку, яка потребує перебудови гомеостатичних механізмів. В умовах затяжного конфлікту поверхневі ресурси швидко вичерпуються, що призводить до переходу стресу у фазу дистресу — хворобливого стану, що супроводжується фрустрацією, виснаженням та емоційною ригідністю [50].

Чинники виникнення дистресу у педагогів в умовах війни доцільно класифікувати на організаційні та індивідуальні.

Організаційні чинники [54]:

Умови та зміст праці. Понаднормове навантаження, яке значно перевищує нормативні 40 годин на тиждень, дефіцит часу та низька матеріальна винагорода створюють підґрунтя для хронічної тривожності.

Специфіка воєнної логістики. Необхідність організації навчання під час повітряних тривог, забезпечення безпеки в укриттях та перехід на дистанційні форми роботи за умов енергетичної нестабільності стають потужними джерелами інформаційного та емоційного стресу.

Соціальний контекст: Зростання кількості дітей із травматичним досвідом або з неблагополучних сімей посилює вимоги до емпатійної залученості вчителя, провокуючи «втому від співчуття».

Індивідуальні чинники

Соціально-демографічні характеристики Дослідження свідчать про гендерну специфіку реакцій: чоловіки частіше схильні до емоційної відстороненості, тоді як жінки беруть на себе надмірну відповідальність за оточуючих, що прискорює вигорання [56].

Згідно з поглядами L. Carstensen та G. Labouvie-Vief, зрілість може виступати ресурсом завдяки кращій регуляції емоцій. Проте, у фахівців «небезпечних професій» (до яких сьогодні належать і педагоги) після 36 років рівень стресостійкості може знижуватися через накопичення професійної втоми та складність адаптації до нових технологічних вимог [66].

Особливого значення у формуванні дистресу набуває інформаційний стрес. Педагог, перебуваючи під тиском високої відповідальності за життя дітей, має приймати миттєві рішення в умовах інформаційного перевантаження. Неможливість реалізувати звичні методи навчання та відсутність швидкого зворотного зв'язку від учнів в умовах війни підривають почуття професійної самоефективності [9].

Розвиток стійкості до воєнного дистресу залежить від здатності вчителя до рефлексії та саморегуляції. Як стверджують Я. Український та Н. Штопало, лише усвідомлений аналіз власних ресурсів дозволяє сформувати конструктивну копінг-поведінку. До ключових ресурсів подолання дистресу належать:

1. Когнітивні (вміння планувати діяльність в умовах невизначеності).
2. Емоційні (координація між почуттями та цілеспрямованою поведінкою).
3. Соціально-психологічні (підтримка колег та просоціальна поведінка).

Таким чином, війна виступає як системний стресор, що атакує як організаційні основи діяльності педагога, так і його внутрішні особистісні структури. Перетворення стресу на дистрес у педагогічному середовищі є наслідком тривалого перебування в умовах екстремальних вимог, що вимагає впровадження спеціальних психологічних умов розвитку стресостійкості від формування інтернального локусу контролю до розвитку конфліктної компетентності та оптимістичного стилю мислення [54].

Сучасні виклики, з якими зіштовхнулися педагогічні працівники в умовах війни, вимагають від них переосмислення своєї професійної ідентичності. Традиційне розуміння ролі педагога, орієнтоване переважно на викладання навчальної програми та академічне навчання, поступово доповнюється новими вимогами. Вчителі нерідко беруть на себе додаткові функції, виступаючи як наставники, психологи та навіть захисники.

Українські дослідники Міщенко М. С. та Шелестова Л. В. підкреслюють, що хоча це розширення професійної діяльності часто відбувається з величезною самовіддачею, воно може бути дезорієнтуючим і складним процесом. Це зумовлено тим, що нові обов'язки вимагають розвитку навичок і емоційних якостей, які не завжди передбачені початковою професійною підготовкою [57].

Науковець С. Ласкі розглядає ідентичність педагога як конструкцію професійного «Я», яка формується протягом різних етапів професійного становлення та кар'єрного розвитку. Соціокультурне середовище впливає на взаємодію між ідентичністю, діяльністю й системами, які формують цю ідентичність. У цьому контексті важлива роль належить освітній культурі, що формує раннє уявлення педагога про себе як професіонала. Зовнішні чинники державна освітня політика, реформи, а також нові форми підзвітності теж значно впливають на цей процес [43].

Бергер Ж.-Л. та Ле Ван зазначають, що ідентичність одночасно визначає спосіб, у який людина сприймає себе, та залежить від цього сприйняття. Дж. Мід наголошував, що професійна ідентичність тісно пов'язана зі здатністю особистості до рефлексії. Він підкреслював важливість когнітивних процесів у формуванні усвідомленої ідентичності, оскільки саме рефлексія дозволяє перейти від неусвідомленого стану до повного усвідомлення себе. У цьому контексті рефлексивність можна трактувати як інтегративну психічну характеристику, яка поєднує рефлексію як динамічний процес із рефлексуванням як конкретним психічним станом [31].

У контексті воєнної травми педагогічні працівники часто зіштовхуються з переоцінкою своєї ефективності та усвідомлення власної ролі й мети у навчальному середовищі. В умовах, коли базові освітні цілі поступаються місцем вимогам виживання та безпеки, виникає потреба у глибокому переосмисленні власної педагогічної ідентичності. Війна нерідко стимулює стрімку та несподівану трансформацію професійного покликання педагогів, причому ця зміна здебільшого відбувається без належної підготовки чи підтримки з боку системи. Постійна взаємодія з травмованими людьми, особливо з учнями, призводить до суттєвого емоційного виснаження. Наукові дані свідчать, що викладачі, які працюють у психоемоційно напруженому середовищі, є особливо вразливими до явища втоми від співчуття. Моральна травма, яка нерідко супроводжує ці процеси, може поглиблювати емоційне вигорання та розлади пов'язані зі співчуттям [22].

Це висвітлює специфічний виклик для педагогів у зонах конфлікту: йдеться не тільки про ризик особистої травматизації, але й про вплив постійного контакту зі стражданнями учнів. Така емоційно насичена взаємодія вимагає особливих механізмів адаптації та чітких професійних меж. Внаслідок цього навчання та підтримка педагогів мають бути орієнтовані на розвиток стратегій управління вторинною травмою та запобігання емоційному виснаженню [18].

Проблема вигорання, яка проявляється емоційним спустошенням, деперсоналізацією та зниженням професійної ефективності, стає невідворотним наслідком тривалого стресу, особливо в умовах війни. Екстремальні обставини багаторазово підсилюють цей процес. Окремо слід звернути увагу на моральний дистрес або моральну травму, яка є одним із найважчих психологічних наслідків для педагогів у ситуаціях воєнної травми.

Моральна травма, за визначенням В. Неша та Б. Літца, являє собою глибоку шкоду, якої зазнає індивід унаслідок порушення моральної довіри – як особистої, так і чужої. Це явище має виразний екзистенційний вимір і призводить до значних змін у моральних принципах особистості, а також у її уявленнях про себе, інших людей і світ загалом. У педагогічній сфері моральна травма може проявлятися через неспроможність діяти відповідно до власних моральних переконань унаслідок системних обмежень, недостатності ресурсів або суперечливих інституційних вимог. Ці обставини спричиняють глибокі почуття провини, розчарування та професійний дистрес. Вона також виявляє тісний зв'язок із емоційним вигоранням і втомою від співчуття [68].

Як зазначає Т. В. Федотова, моральна травма часто супроводжується серйозними порушеннями психічного здоров'я, включаючи тривале психологічне страждання, дезадаптацію, відчуження, депресію тощо. Цей стан зумовлює переживання екзистенційного сорому, провини, почуття зради, гніву та глибокої моральної дезорієнтації. В екстремальних випадках він може призводити до втрати ідентичності та сенсу життя. Особливу роль у цьому контексті відіграє духовна складова травми, яка стосується порушення

моральної совісті та цінностей людини внаслідок її суб'єктивного сприйняття та переживання травматичної ситуації [55].

Дослідження явища моральної травми в контексті професійної ідентичності педагогів звертає увагу на глибокий психологічний, моральний і екзистенційний дистрес, із якими стикаються вчителі. Цей феномен виходить за межі традиційних діагностичних підходів і охоплює такі аспекти, як, зокрема, «провина того, хто вижив». Аналіз вітчизняних та зарубіжних праць з цієї проблематики дав змогу деталізувати структурні елементи професійної ідентичності педагога, визначені Ханною Ф., Остдамом Р., Северієнсом С. Е. та іншими дослідниками. У межах цього аналізу було окреслено основні загрози й виклики, а також психологічні наслідки воєнної травматизації для професійного здоров'я педагогів [41].

Професійне здоров'я визначається як здатність організму зберігати компенсаторні й захисні механізми, які дозволяють підтримувати працездатність у різноманітних умовах професійної діяльності. Це поняття спонукає до глибшого розуміння взаємозв'язку між професійним здоров'ям і мотивацією, а також впливу воєнної травми на ці аспекти. У кризових ситуаціях, таких як війна, ці, на перший погляд, окремі психологічні конструкції стають тісно взаємопов'язаними. Зокрема, професійне здоров'я педагогів виявляється суттєво вразливим через наслідки воєнної травми. Спроможність справлятися з такими викликами значною мірою залежить від мотиваційних чинників [22].

У моделях професійного вигорання чітко окреслюється зниження мотивації як один із ключових симптомів. Це свідчить про необхідність комплексного підходу для ефективного реагування й розуміння проблеми, об'єднуючи знання з різних сфер. Традиційні розрізнені методики досліджень цих явищ можуть виявитися недостатніми перед обличчям екстремальних умов, що робить актуальними міждисциплінарні дослідження та інтегровані стратегії підтримки [19].

Мотивація відіграє ключову роль у підтримці професійного здоров'я, визначаючись як сукупність взаємопов'язаних мотивів професійної діяльності фахівця. Вона охоплює широкий спектр стимулів і є складною багатогранною категорією. В умовах війни, коли педагоги стикаються з екстремальними загрозами та глибоким психологічним стресом, мотивація набуває нового значення, виходячи за межі звичайної професійної діяльності. Вона стає фундаментальним механізмом адаптації та збереження внутрішньої рівноваги. Професійна мотивація перетворюється на рушійну силу, яка допомагає педагогам мобілізувати свої ресурси для подолання складних обставин і продовжувати надавати якісну освіту навіть під час високого емоційного навантаження. В таких умовах підтримка мотивації спрямована не лише на підвищення продуктивності, але й на забезпечення психологічної стійкості та збереження відчуття контролю у нестабільному середовищі [45].

На тлі складних і руйнівних наслідків війни стійка мотивація дозволяє педагогам не лише продовжувати свою професійну діяльність, але й адаптуватися до нових викликів та впроваджувати інновації. Осмислення таких аспектів, як «ділова спрямованість» і «пізнавальна функція» мотивації, які передбачають розвиток нових навичок та знань, стає важливим елементом педагогічної стійкості. Це допомагає вчителям долати кризові явища, адаптуватися до змін і забезпечувати безперервність освітнього процесу навіть за складних обставин. Інвестиції у розробку стратегій підвищення мотивації педагогів, особливо внутрішньої мотивації, створюють можливості для професійних інновацій та сприяють підтриманню стабільності й якості освіти під час і після конфлікту [32].

Однією з головних загроз професійному здоров'ю педагогів є емоційне вигорання — стан мотиваційного та психоемоційного виснаження. Воно виникає через тривалий дисбаланс між витратами та ресурсами професійної діяльності, що призводить до зниження ефективності у важливій для людини сфері життя. Вигорання не можна сприймати як індивідуальну проблему; це системна несправність. У період війни «витрати», такі як стрес, страх,

збільшене навантаження через змішане навчання, повітряні тривоги чи відключення електроенергії, значно зростають, тоді як «ресурси» на кшталт психологічної підтримки, стабільного середовища та адекватного відпочинку — помітно скорочуються [27].

Різні моделі вигорання, такі як однофакторна, двофакторна, трифакторна та чотирифакторна, відзначають спільні симптоми, серед яких емоційне виснаження, деперсоналізація, зниження професійних досягнень і падіння мотивації. Вигорання є прямим індикатором порушення професійного здоров'я, а сильна кореляція зі зниженням мотивації свідчить про критичний зворотний зв'язок: вигорання зменшує мотивацію, що водночас ще більше псує професійне здоров'я [22].

Попри ці серйозні виклики, останні дослідження демонструють зміну мотиваційних пріоритетів педагогів, при цьому спостерігається зростання внутрішніх мотивів до професійного розвитку. Як приклад можна навести дані дослідження українських науковців С. Олексенко та О. Хоменко., які вказують, що основними мотиваторами педагогів є задоволення від процесу та результату роботи, а також можливість реалізувати себе в професії. Навіть у складних умовах, таких як воєнний час, високий рівень внутрішньої мотивації залишається провідним чинником [81].

У контексті екзистенційної загрози, спричиненої війною, коли зовнішній контроль є обмеженим, а життєвий сенс може бути порушений або зруйнований, акцент на внутрішніх рушійних механізмах, таких як прагнення до самореалізації та усвідомлення внутрішньої цінності своєї діяльності (наприклад, допомога дітям чи особистий внесок у спільну перемогу), слугує важливим адаптаційним ресурсом [34].

Цей підхід дає змогу відновити контроль та відчуття сенсу життя в умовах, де багато аспектів є неконтрольованими. Зазначений процес є формою сконцентрованої резилієнтності, котра перетворює відданість професійному покликанню на психологічний базис стабільності. Відповідно, інтервенції мають не лише усувати негативні наслідки, але й активно підтримувати

розвиток та зміцнення сенсу мети. Визнання професійного та суспільного внеску педагогів у розвиток національної резилієнтності через систему освіти може стати потужним мотиваційним засобом, здатним трансформувати індивідуальну стресостійкість на колективну силу [46].

Як зазначає Г. К. Радчук, в умовах війни ключовим показником якості освіти стає створення психологічно безпечного середовища, де вчитель виступає опорою для учнів та сприяє розвитку їхньої резильєнтності. Оскільки задоволення потреби у безпеці та стабільності є фундаментом для навчання, педагог має володіти високою психологічною стійкістю, щоб допомагати дітям долати стрес і відновлювати жагу до знань. Водночас зростання конфліктності в освітньому процесі є закономірним наслідком травматичних подій, тому здатність вчителя професійно управляти конфліктами стає критично важливою для збереження психічного здоров'я всіх учасників навчання [46].

Ефективна робота в такий складний час потребує системної психоедукаційної підтримки самих педагогів. Вчителям необхідно розвивати навички турботи про власні ресурси, вміти розпізнавати постстресову симптоматику в учнів та застосовувати методи фасилітації й діалогічного спілкування. Осмислення природи конфліктів, зокрема у роботі з внутрішньо переміщеними дітьми, та опанування технік конструктивного розв'язання суперечок дозволяє педагогу не лише попередити негативні впливи, а й створити простір довіри та прогнозованості, необхідний для майбутнього розвитку дитини [46].

Отже, війна є надзвичайно травматичною подією, яка провокує почуття безпорадності та нестабільності, а також викликає хронічні стресові розлади. У межах воєнної травматизації педагогічні працівники знаходяться під постійною загрозою, переживають страх за власне життя, добробут рідних і майбутнє своїх учнів. Така всеохоплююча небезпека стає першопричиною вагомих психологічних проблем, включаючи емоційне вигорання, апатію та депресивні стани.

Досвід українських педагогів демонструє, що роль учителя в умовах війни значно перевищує традиційні завдання освіти. Вони виступають як провідники психологічної допомоги, захисники емоційного і фізичного благополуччя дітей, а також охоронці національної ідентичності та майбутнього людського капіталу. Їхня професійна ідентичність зазнає суттєвих змін, а мотивація постійно випробовується у контексті страху, обмежених ресурсів і емоційних викликів, спричинених розширенням їхніх професійних функцій.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ДИСТРЕСУ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ВЧИТЕЛІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1 Організація і методики емпіричного дослідження впливу дистресу на психічне здоров'я освітян в умовах воєнного стану в Україні

Мета дослідження – емпірично дослідити впливу дистресу на ментальне здоров'я вчителів в умовах війни.

Вибірку склали 60 вчителів Панівецької гімназії, Мельнице-Подільського ЗЗСО І-ІІІ ст., Гермаківської ЗОШ І-ІІІ ст., Кудринецького ЗЗСО, Івано-Пустенської ЗОШ І-ІІІ ст., Дзвиняцького ЗЗСО І-ІІІ ст., Кривченської ЗОШ І-ІІІ ст. та Шупарської гімназії Чортківського району Тернопільської області.

Дослідження проводилось через Google forms.

У дослідженні взяли участь 42 жінки та 18 чоловіків.

Вік досліджуваних:

- 26 осіб (19-30р.);
- 20 осіб (31-49р.)
- 14 осіб (старше 40р.)

Досвід роботи:

- 22 осіб (до 5р.)
- 14 осіб (6-10р.)
- 14 осіб (11-20р.)
- 10 осіб (більше 20 р.)

Нами було обрано наступний діагностичний інструментарій:

1. Для діагностики рівня неспецифічного психологічного дистресу у вчителів в умовах воєнного стану було використано Шкалу психологічного дистресу Кесслера (К10). Дана методика є стандартизованим інструментом

скринінгу, що дозволяє оцінити рівень тривожних та депресивних станів, які респонденти відчували протягом останніх 30 днів.

Методика складається з 10 тверджень, що відображають різні аспекти емоційного стану (нервозність, втому, сум, безнадію тощо). Респондентам пропонується оцінити частоту виникнення цих станів за 5-бальною шкалою Лікерта: від «жодного разу» (1 бал) до «майже завжди» (5 балів).

Процедура обробки результатів передбачає підрахунок загального показника шляхом сумування балів за всіма пунктами. При цьому питання №4 («Як часто ви відчували спокій і врівноваженість?») та №8 («Як часто ви відчували, що все добре?») є реверсивними (зворотними), що потребує перекодування балів перед обчисленням фінальної суми.

Інтерпретація отриманих даних здійснюється відповідно до таких діапазонів:

10–15 балів – низький рівень дистресу (психологічна норма);

16–21 бал – помірний дистрес (свідчить про певний рівень емоційної напруги);

22–29 балів – високий дистрес (потребує уваги фахівців);

30–50 балів – дуже високий рівень дистресу (вказує на значний ризик розвитку психічного розладу та необхідність клінічної інтервенції).»

2. Оцінка ментального здоров'я вчителів здійснювалася за допомогою методики «Шкала позитивного ментального здоров'я» (адаптація Л. М. Карамушки, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко). Вибір даного інструментарію зумовлений його здатністю визначати не просто відсутність патологічних симптомів, а наявність внутрішніх ресурсів, що дозволяють людині зберігати стресостійкість, відчувати задоволення від життя та ефективно встановлювати соціальні контакти навіть у складних життєвих обставинах.

Методика складається з 9 тверджень, що охоплюють емоційні, когнітивні та функціональні аспекти благополуччя. Респонденти оцінюють свій стан за 4-бальною шкалою: від «не вірно» (1 бал) до «вірно» (4 бали).

Процедура обробки результатів полягає у сумуванні балів за всіма пунктами опитувальника. Загальний показник варіюється в діапазоні від 9 до 36 балів.

Інтерпретація результатів проводиться відповідно до таких рівнів:

9–24 бали – низький рівень позитивного ментального здоров'я (свідчить про недостатність внутрішніх ресурсів для протидії стресорам та знижений рівень життєвої активності);

25–29 балів – середній рівень (відображає помірну здатність до саморегуляції та загальне задоволення життям);

30–36 балів – високий рівень (характеризує респондента як спокійну, врівноважену особистість із високим рівнем життєвої енергії та впевненості у власних силах).

3. Для комплексного вивчення якості життя та рівня адаптованості освітян було використано «Шкали психологічного благополуччя» (БІБІСІ) (адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер)

Дана методика дозволяє оцінити не лише загальний рівень благополуччя, а й його окремі складники через три відповідні субшкали:

1. Психологічне благополуччя (пункти 4–15): відображає здатність особистості контролювати своє життя, відчувати оптимізм щодо майбутнього, впевненість у власних переконаннях та прагнення до саморозвитку.

2. Фізичне здоров'я та благополуччя (пункти 1–3, 21–24): характеризує задоволеність фізичним станом, якістю сну, працездатністю та фінансовими можливостями для задоволення потреб.

3. Стосунки (пункти 16–20): оцінює комфортність міжособистісної взаємодії, наявність підтримки з боку близьких та задоволеність особистим життям.

Опитувальник містить 24 твердження. Респонденти оцінюють свій стан за 5-бальною шкалою (від 1 – «зовсім ні» до 5 – «надзвичайно сильно»). Питання №4 («Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?») є зворотним і потребує перекодування балів перед обробкою.

Обробка здійснюється шляхом підрахунку сумарного бала за всією методикою (діапазон 24–120 балів) та окремо за кожною субшкалою. Отримані результати диференціюються за трьома рівнями (низький, середній, високий) відповідно до встановлених нормативів для кожної субшкали. Використання даної методики дозволило деталізувати вплив воєнного дистресу на конкретні сфери життєдіяльності вчителів.

4. Для вивчення індивідуальних ресурсів стресодолання та стратегій відновлення резильєнтності вчителів було застосовано багатовимірну модель «BASIC Ph», розроблену професором Мулі Лахадом. Теоретичним підґрунтям методики є концепція, згідно з якою кожна особистість має унікальний набір каналів подолання кризи, що дозволяють зберігати адаптаційні можливості організму та запобігати переходу гострого стресу в хронічну форму.

Використання даної методики в межах дослідження дозволило визначити домінуючі та пасивні канали ресурсів у педагогів в умовах війни. Це має особливе значення для розуміння того, які саме механізми (соціальні, когнітивні чи емоційні) корелюють із рівнем їхнього ментального здоров'я та виступають протективними факторами проти впливу дистресу.»

Методика спрямована на виявлення індивідуального стилю стресодолання та оцінку того, на які саме внутрішні чи зовнішні ресурси респондент покладається у ситуації кризи.

Опитувальник складається з 36 тверджень, розподілених за шістьма діагностичними шкалами, що відповідають модальностям моделі:

1. В (Belief) – віра, переконання, життєві цінності (пункти 1, 7, 13, 19, 25, 31).
2. А (Affect) – емоційна експресія, вираження почуттів (пункти 2, 8, 14, 20, 26, 32).
3. S (Socialization) – соціальна підтримка та взаємодія (пункти 3, 9, 15, 21, 27, 33).
4. І (Imagination) – уява, творчість, креативне дистанціювання (пункти 4, 10, 16, 22, 28, 34).

5. C (Cognition) – когнітивні стратегії, аналіз, планування (пункти 5, 11, 17, 23, 29, 35).

6. Ph (Physical) — фізична активність, тілесна релаксація (пункти 6, 12, 18, 24, 30, 36).

Процедура дослідження: респондентам пропонується оцінити частоту використання кожного способу за 7-бальною шкалою (від 0 – «ніколи» до 6 – «завжди»).

Обробка результатів передбачає підрахунок сумарного бала за кожною з шести колонок. Чим вищою є сума балів за певною шкалою (максимально — 36 балів), тим більш розвинутою та пріоритетною для особистості є дана стратегія подолання стресу. Аналіз профілю «BASIC Ph» дозволяє встановити домінуючі (активні) та дефіцитарні (пасивні) ресурси вчителів, що є ключовим для подальшого кореляційного аналізу їхнього зв'язку з показниками ментального здоров'я.

2.2. Психологічні особливості впливу дистресу на ментальне здоров'я вчителів під час війни

За результатами шкали психологічного дистресу Kessler (див. рис. 2.1) діагностовано низький рівень дистресу становить 1,6% (1 особа), середній – 5% (3 особи), високий – 31,7% (19 осіб), а дуже високий – 61,7% (37 осіб).

Низький рівень дистресу (1,6%) демонструє стан високої психологічної адаптованості та емоційної стабільності. Це свідчить про відсутність клінічно значущих симптомів тривоги чи депресії на момент дослідження. Лише один вчитель з досліджуваної групи зберігає здатність до повноцінного функціонування, високу концентрацію уваги та оптимістичне світосприйняття. В умовах війни такий показник може бути результатом надзвичайно високої резильєнтності або ефективного використання ресурсних каналів самодопомоги.

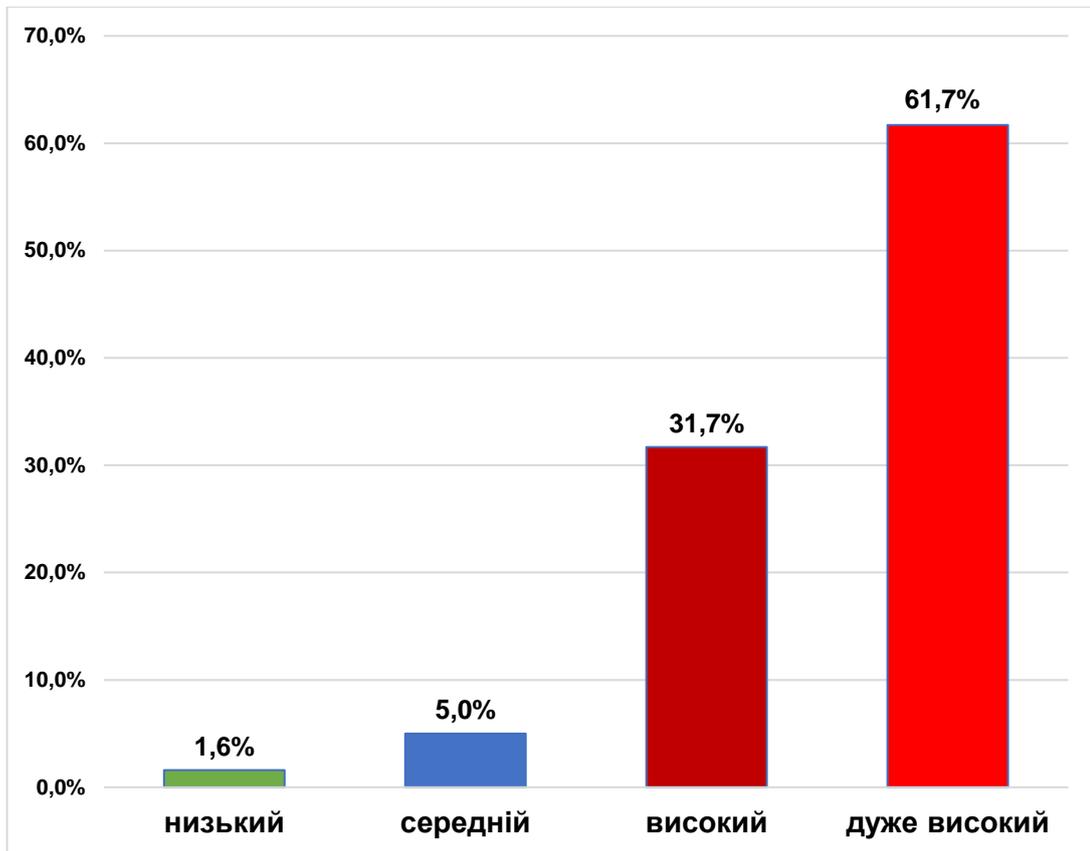


Рис. 2.1. Рівень прояву дистресу

Шкала психологічного дистресу Kessler (K10)

Середній рівень дистресу (5%) відображає наявність помірної психологічної напруги, яка сприймається респондентами як контрольована. Вчителі цієї групи можуть відчувати періодичну втому, дратівливість або занепокоєння, які виникають як реакція на робочі навантаження чи новини, але ці стани не є постійними. Ресурси психіки дозволяють їм відновлюватися самостійно після відпочинку. Це «зона відносної безпеки», де людина ще балансує на межі норми, але вже потребує уваги до свого психоемоційного стану, щоб не допустити переходу на рівень високого дистресу під впливом подальшої травматизації.

Високий рівень дистресу (31,7%) вказує на стан вираженого психологічного неблагополуччя та суттєве виснаження нервової системи. Педагоги цієї групи часто скаржаться на безсоння, відчуття постійної тривоги, зниження мотивації та труднощі у прийнятті рішень. Стресові чинники війни та професійної відповідальності стають занадто важкими для самостійного

опрацювання. На цьому етапі дистрес можуть проявлятися соматично (головні болі, тиск) та соціально (конфліктність, емоційна відстороненість).

Дуже високий рівень дистресу (61,7%) Найбільша категорія вчителів перебуває у стані критичної психологічної напруги, що межує з декомпенсацією. Такий високий показник (понад 60%) свідчить про глибоку травматизацію вчителів в умовах воєнного стану. Для цієї групи характерні відчуття повної безпорадності, емоційний параліч або, навпаки, надмірна ажитація, втрата сенсу професійної діяльності та життєвих перспектив. Це стан хронічного стресу, який триває занадто довго і може призводити до втрати захисних механізмів.

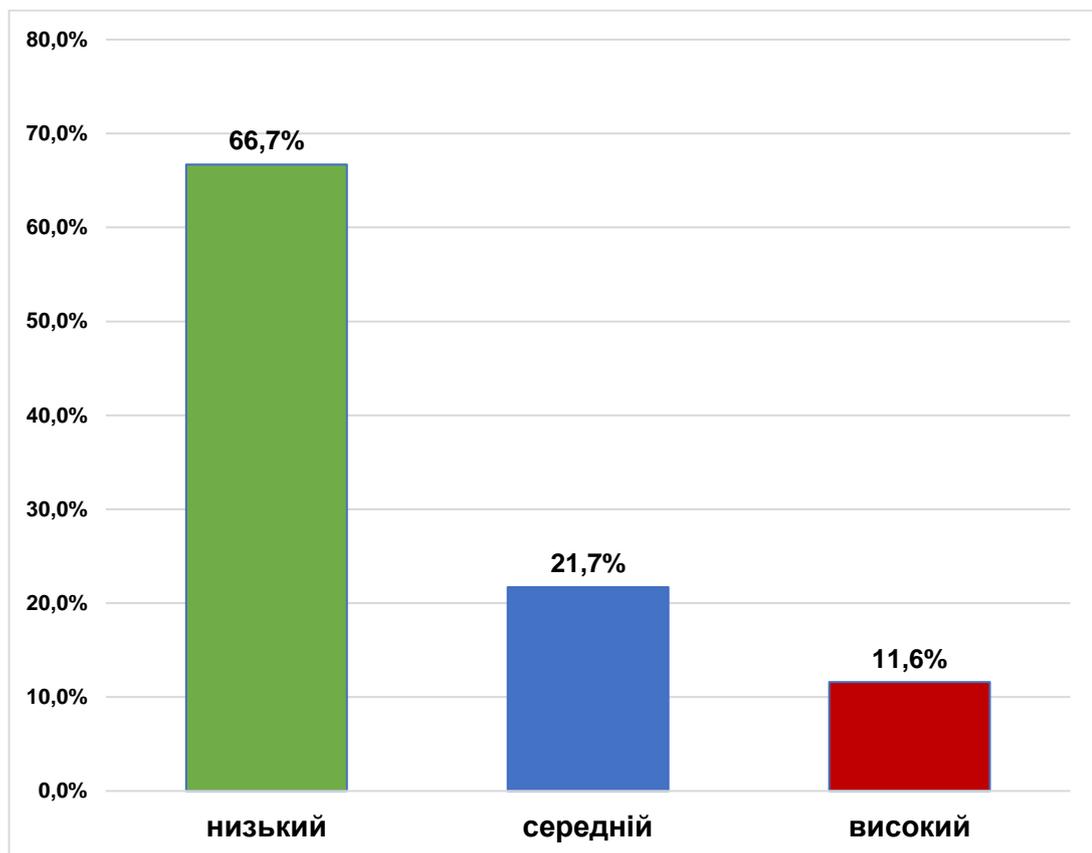


Рис. 2.2. Рівні прояву ментального здоров'я методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (адаптація Л. М. Карамушки, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко)

На рис. 2.2 представлено результати діагностики позитивного ментального здоров'я вчителів. Можемо бачити, що низький рівень становить 66,7% (40 осіб), середній – 21,7% (13 осіб), а високий – 11,6% (7 осіб).

Низький рівень позитивного ментального здоров'я (66,7%). Перебування більшості респондентів у цій категорії свідчить про значне зниження здатності до психологічного самовідновлення. Це не просто відсутність позитивних емоцій, а стан «емоційної анестезії», коли вчителі втрачають відчуття задоволеності від професійних досягнень та особистого життя. В умовах війни цей показник відображає глибоке внутрішнє виснаження педагога, фокусуються на виживанні та виконанні обов'язків «на автопілоті», що супроводжується низькою самооцінкою та почуттям безпорадності. Така ситуація є тривожною, оскільки саме позитивне ментальне здоров'я має бути буфером проти стресу, а його дефіцит робить вчителя беззахисним перед викликами воєнного часу.

Середній рівень ментального здоров'я (21,7%) свідчить, що вчителі мають певні ресурси для підтримки оптимізму та життєдіяльності, проте ці ресурси нестабільні. Педагоги намагаються зберігати баланс між роботою та особистим життям, адаптуватися до нових умов навчання (дистанційне навчання, тривоги), але кожна нова стресова подія здатна вибити їх із колії. Вони ще здатні відчувати радість від успіхів учнів або підтримки сім'ї, проте загальний фон їхнього життя залишається напруженим.

Високий рівень ментального здоров'я (11,6%), що можна назвати феноменом «посттравматичного зростання». Ці вчителі не просто «витримують» стрес, вони трансформували його у досвід, який зміцнив їхні життєві позиції. Вони характеризуються високим рівнем самоприйняття, здатністю до автономії та глибокими змістовними стосунками з іншими. Їхня висока життєстійкість дозволяє їм залишатися ефективними лідерами в класі, надавати емоційну підтримку дітям і колегам, не втрачаючи при цьому власного емоційного ресурсу.

Переважання низького рівня позитивного ментального здоров'я у досліджуваних педагогів вказує на те, що воєнний дистрес діє руйнівно на ціннісно-смыслову сферу особистості вчителя. Це свідчить про те, що тривалий стрес не просто викликає втому, а системно знижує якість психологічного функціонування, вимагаючи впровадження спеціальних програм із відновлення ментального здоров'я освітян.

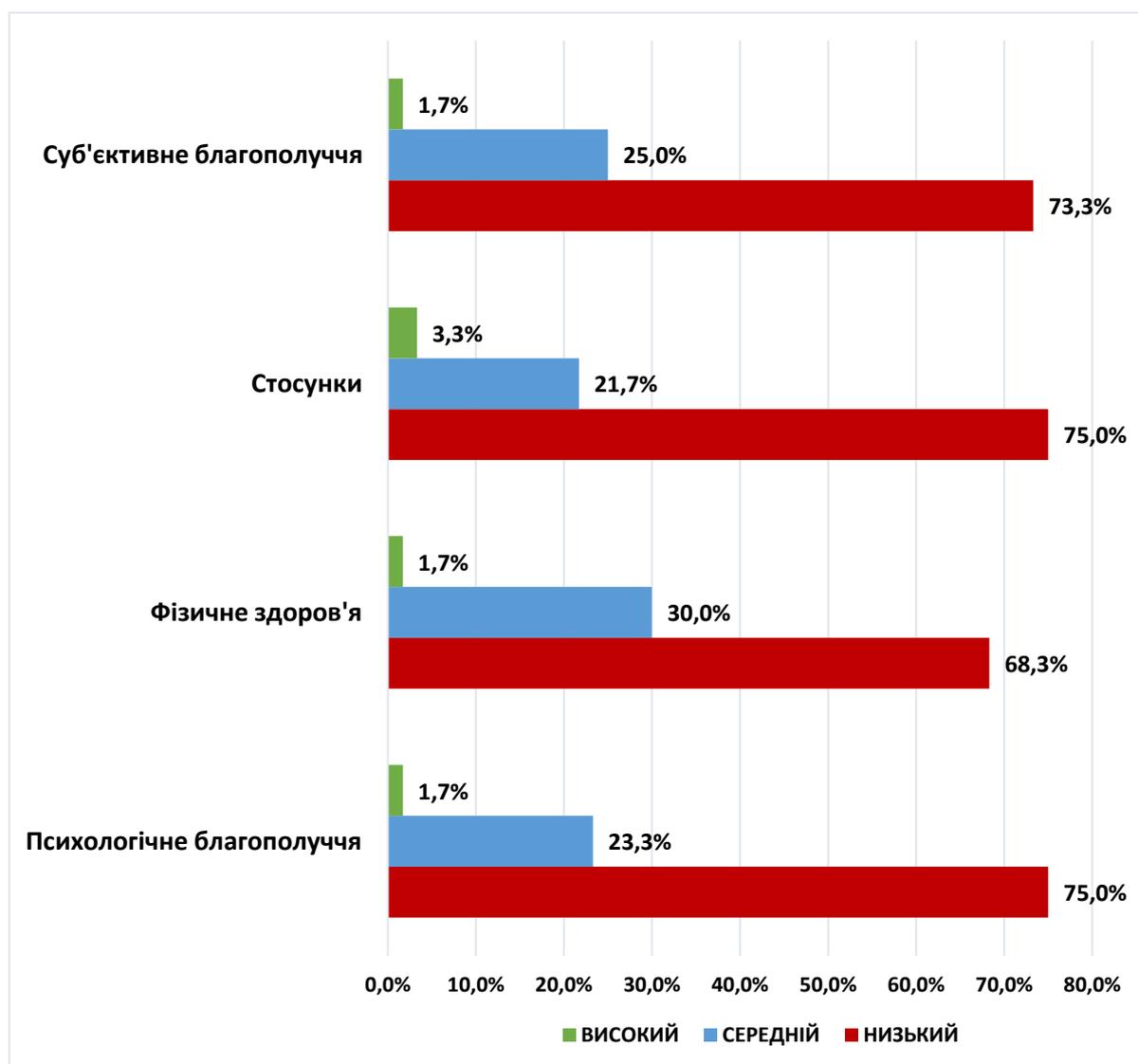


Рис. 2.3 «Шкали психологічного благополуччя»

Методика «БІБІСІ» (адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер)

На основі результатів дослідження за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» та представлених статистичних даних (рис. 2.3), проведемо детальний аналіз кожної шкали.

Шкала «Психологічне благополуччя». Можемо бачити, що високий рівень становить 1,7% (1 особа), середній – 23,3% (14 осіб), а низький – 75% (45 осіб).

Низький рівень психологічного благополуччя (75%) свідчить про критичний стан внутрішньої дезорганізації більшості педагогів. Перебування трьох чвертей респондентів у цій категорії вказує на виражену втрату сенсу професійної діяльності та глибоку емоційну нестабільність. Це стан, при якому вчитель відчуває неможливість керувати власним життям, що супроводжується падінням самооцінки та відсутністю перспектив особистісного зростання. Такий дефіцит внутрішніх ресурсів робить педагога вразливим до будь-яких зовнішніх викликів, перетворюючи щоденну працю на виснажливе виконання функціональних обов'язків без відчуття задоволення.

Середній рівень психологічного благополуччя (23,3%) відображає наявність певного адаптаційного потенціалу, який дозволяє вчителям утримувати рівновагу в умовах професійного навантаження. Ці педагоги здатні до саморегуляції та збереження працездатності, проте їхня стабільність є крихкою і залежить від відсутності нових гострих стресових чинників. Вони намагаються знаходити ресурси у професійному вдосконаленні, але часто балансують на межі виснаження.

Високий рівень психологічного благополуччя (1,7%) є винятковим показником, що демонструє здатність до повної самореалізації та автономії. Такі педагоги сприймають професійні труднощі як можливості для розвитку, мають чітку систему цінностей і високий рівень самоприйняття. Вони є суб'єктами власної життєдіяльності, що дозволяє їм залишатися емоційними лідерами, здатними підтримувати не лише учнів, а й колег.

Низький рівень за шкалою стосунків (75%) вказує на значну деформацію сфери міжособистісної взаємодії, що є наслідком надмірної насиченості

робочого дня конфліктними або емоційно напруженими контактами. Педагоги в цій категорії відчують соціальну ізоляцію, недовіру до оточуючих та нездатність до глибокого емоційного зв'язку. Це безпосередньо впливає на характер взаємин у системі «вчитель-учень», де замість підтримки дитина може стикатися з байдужістю або несправедливим ставленням, що є проявом психологічного захисту вчителя.

Середній рівень за шкалою стосунків (21,7%) свідчить про збереження здатності до конструктивного спілкування та співпраці. Вчителі цієї групи намагаються підтримувати позитивний мікроклімат у колективі та класі, проте їхня комунікативна компетентність часто вимагає значних вольових зусиль. Вони цінують підтримку сім'ї та колег, але можуть відчувати втому від надмірного соціального навантаження.

Високий рівень за шкалою стосунків (3,3%) характеризує вчителів, які здатні будувати глибокі, змістовні та довірливі взаємини незалежно від зовнішніх обставин. Для них особистість іншого є найвищою цінністю, що дозволяє створювати безпечне освітнє середовище. Такі педагоги володіють високою емпатією та вміють знаходити компроміси, не втрачаючи власних кордонів.

Низький рівень фізичного здоров'я (68,3%) відображає соматизацію тривалого професійного стресу. Більшість опитаних страждають від швидкої втомлюваності, порушень сну та психосоматичних розладів, що є прямою реакцією організму на ментальне виснаження. Стан «фізичного банкрутства» позбавляє вчителя енергії, необхідної для творчої праці, і змушує фокусуватися лише на підтримці базової життєдіяльності.

Середній рівень фізичного здоров'я (30%) свідчить про те, що частина педагогів приділяє увагу своєму самопочуттю та намагається вести здоровий спосіб життя для компенсації робочих навантажень. Вони мають достатній запас сил для виконання щоденних обов'язків, проте відчують потребу в регулярному відпочинку та відновленні, особливо після періодів інтенсивної звітності чи конфліктів.

Високий рівень фізичного здоров'я (1,7%) є свідченням високої вітальності та свідомого ставлення до власного організму як до інструменту професійної діяльності. Ці вчителі володіють навичками психофізичної саморегуляції, що дозволяє їм зберігати високу працездатність навіть у стресогенних умовах.

Низький рівень суб'єктивного благополуччя (73,3%) демонструє загальне відчуття нещасливості та незадоволеності якістю життя. Вчителі в цій категорії часто порівнюють себе з іншими не на свою користь, відчувають розчарування у професійному виборі та тривогу за майбутнє. Це глобальне відчуття «життєвого дискомфорту», яке перешкоджає баченню позитивних результатів своєї праці.

Середній рівень суб'єктивного благополуччя (25%) притаманний педагогам, які навчилися знаходити джерела радості у малих досягненнях та підтримувати відносний баланс між різними сферами життя. Їхнє сприйняття дійсності є реалістичним: вони визнають труднощі, але здатні бачити і позитивні моменти, що дозволяє їм уникати повної професійної апатії.

Високий рівень суб'єктивного благополуччя (1,7%) відображає стан гармонії та повної життєвої задоволеності. Педагоги цієї групи характеризуються життєствердною позицією, високою мотивацією до праці та почуттям внутрішньої свободи. Їхнє благополуччя стає основою для формування здорової особистості учнів.

На основі опису моделі резильєнтності BASIC Ph М. Лахада та отриманих результатів на рис. 2.4 можемо бачити розширену інтерпретацію ресурсних каналів вчителів у порядку спадання їхнього впливу (середніх значень)

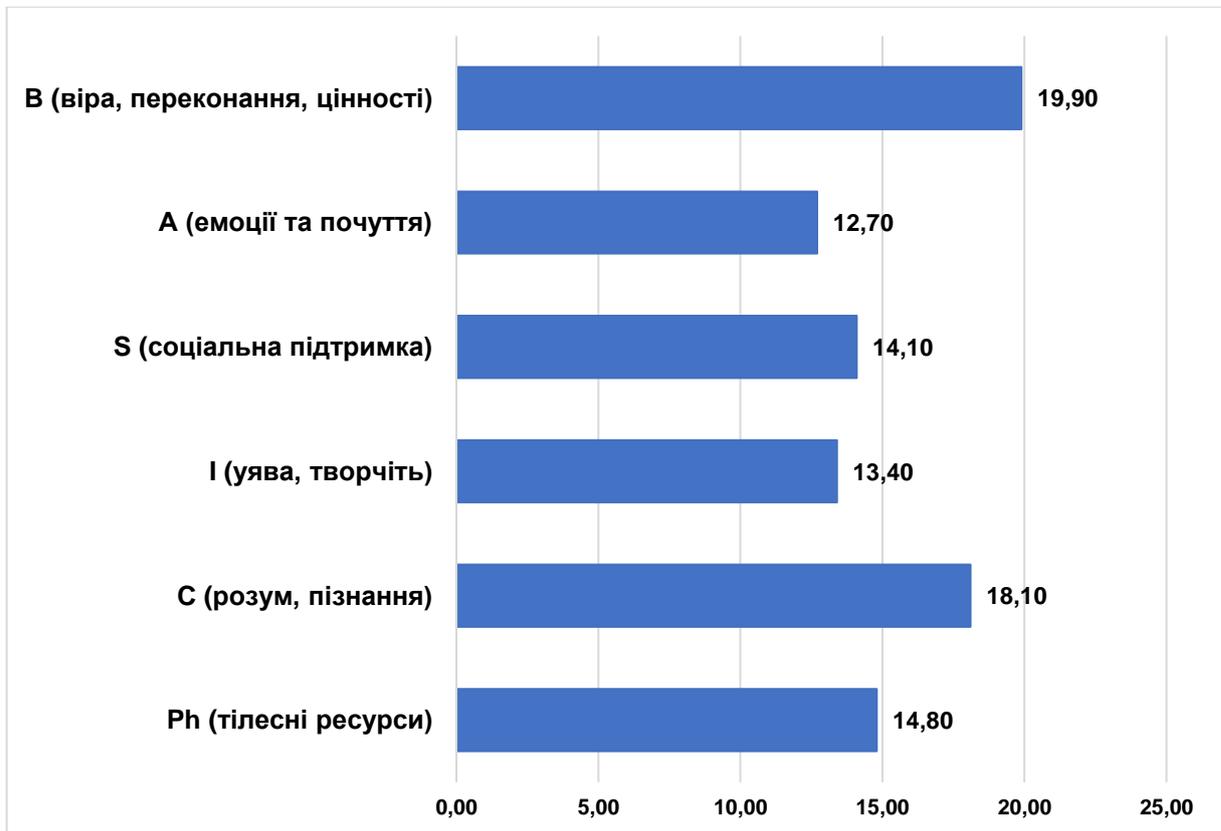


Рис. 2.4. Стратегії подолання стресових подій (N=60)

**Методика для вивчення ресурсних каналів
розвитку резильтності М. Лахада**

Канал «В» (віра та цінності) = 19,9. Даний канал є домінуючим у вибірці, що вказує на фундаментальну роль смисложиттєвих орієнтирів у подоланні воєнного дистресу. Для вчителів це означає опору на внутрішню систему цінностей, релігійні переконання або віру у власну місію та перемогу. Це джерело сили дозволяє педагогам наповнювати сенсом складні ситуації, що є найефективнішим психологічним «антидотом» проти відчуття безпорадності.

Канал «С» (когніції та розум) = 18,1. Часте використання цього каналу свідчить про схильність вчителів до раціоналізації стресових подій. Подолання кризи відбувається через активізацію ментальних здібностей логічне та критичне мислення, збір достовірної інформації, планування, аналіз проблем та пошук альтернатив. Це допомагає вчителям зберігати інтелектуальний контроль над ситуацією та структурувати професійну діяльність навіть у непередбачуваних умовах війни.

Канал «Ph» (Тілесні ресурси) =14,8. Звернення до тілесних ресурсів посідає третє місце за значущістю. Вчителі використовують фізичну активність (ходьбу, прогулянки на природі), релаксаційні техніки та дихальні вправи для зниження внутрішньої напруги. Цей канал базується на здатності відчувати власне тіло через органи чуття, що допомагає респондентам «заземлитися» та відновлювати сили через безпосередній фізичний досвід.

Канал «S» (соціальні зв'язки) = 14,1. Соціальна включеність використовується вчителями як помірний ресурс. Суть способу полягає у зверненні за підтримкою до сім'ї, колег чи спеціалістів, а також у наданні допомоги іншим. Для освітян важливо відчувати себе частиною системи або організації, бути корисними громаді, що створює захисну соціальну оболонку в часи кризи.

Канал «I» (уява та творчість) = 13,4.

Ресурс уяви та творчості використовується вчителями менш активно. Цей спосіб апелює до креативності, мрій, використання гумору та спогадів про щасливі моменти для зменшення інтенсивності переживань «тут і тепер». Низький бал вказує на те, що в умовах війни педагогам важко звертатися до світу фантазії чи гри як методу стабілізації.

Канал «A» (емоції та почуття) = 12,7. Найменш розвинутий канал, що вказує на дефіцит емоційної експресії. Вчителі мають труднощі з розпізнаванням та відкритим вираженням власних почуттів (плачу, гніву чи страху). Замість вербалізації емоцій чи використання арт-терапевтичних методів, респонденти схильні до емоційного стримування, що за наявності дуже високого дистресу створює ризик психосоматичних розладів.

Узагальнений профіль резильєнтності досліджуваної вчителів можна розглядати зміщений у бік раціонально-ціннісних стратегій (віра + розум), тоді як емоційно-творчі канали (емоції, уява) залишаються заблокованими. Це може пояснювати високий рівень дистресу, адже вчителі «розуміють», що треба робити, і «вірять» у сенс своєї праці, але не дають виходу накопиченим емоціям.

2.3 Результати кореляційного аналізу впливу дистресу на ментальне здоров'я вчителів

Для того, щоб побачити впливу дистресу на ментальне здоров'я вчителів нами було здійснено кореляційний аналіз отриманих даних.

Таблиця 2.1

Кореляційні зв'язки між показниками методики «Шкала психологічного дистресу Kessler (K10) та методики «Шкала позитивного ментального здоров'я»

	Рівень дистресу
Позитивне ментальне здоров'я	-0,894**
Психологічне благополуччя	-0,796**
Фізичне здоров'я	-0,535**
Стосунки	-0,738**
Суб'єктивне благополуччя	-0,793**

Примітки. * $p \leq 0.05$, ** $p \leq 0.01$ – лінійна кореляція Пірсона

На основі результатів кореляційного аналізу (за коефіцієнтом Пірсона) бачимо, що дистрес виступає потужним деструктивним фактором. Можемо бачити сильний обернений кореляційний зв'язок:

Між рівнем дистресу та позитивним ментальним здоров'ям (-0,894**). Це свідчить про те, що чим вищий рівень дистресу відчувають учителі в умовах війни, тим нижчим стає рівень їхнього позитивного ментального здоров'я. Тобто хронічне емоційне напруження практично повністю виснажує внутрішні ресурси самопідтримки особистості.

Між рівнем дистресу та психологічним благополуччям (-0,796**). Розуміємо, що зростання психологічного напруження безпосередньо призводить до втрати відчуття контролю над власним життям, зниження життєстійкості та оптимізму. Постійний стрес заважає педагогам відчувати професійну та особисту реалізацію.

Між рівнем дистресу та фізичним здоров'ям (-0,535**). Хоча цей зв'язок є дещо слабшим за інші, він все одно залишається значущим. Можемо припустити, що тривалий психологічний дистрес соматизується, викликаючи відчуття фізичної втоми, порушення сну та загальне погіршення самопочуття, що обмежує працездатність учителя.

Між рівнем дистресу та стосунками (-0,738**). Тобто, коли людина перебуває у стані сильного емоційного виснаження, це негативно позначається на її соціальних контактах. Дистрес знижує здатність до емпатії та отримання підтримки від оточення, що призводить до почуття ізоляції або конфліктності у стосунках.

Між рівнем дистресу та суб'єктивним благополуччям (-0,793**). Це може свідчити про те, що досліджувані, які перебувають у стані інтенсивного дистресу, оцінюють загальну якість свого життя як значно нижчу. Високий дистрес виступає головним чинником, що руйнує цілісне відчуття благополуччя вчителя.

Таблиця 2.2

Кореляційні зв'язки між показниками методики «шкала позитивного ментального здоров'я» та методики «шкали психологічного благополуччя»

	Позитивне ментальне здоров'я
Психологічне благополуччя	0,809**
Фізичне здоров'я	0,531**
Стосунки	0,685**
Суб'єктивне благополуччя	0,784**

*Примітки. * $p \leq 0.05$, ** $p \leq 0.01$ – лінійна кореляція Пірсона*

На основі результатів кореляційного аналізу (за коефіцієнтом Пірсона) між показником позитивного ментального здоров'я та шкалами суб'єктивного благополуччя, можемо бачити сильний прямий кореляційний зв'язок:

Між позитивним ментальним здоров'ям та психологічним благополуччям (0,809**). Це найсильніший зв'язок у даному блоці, який

свідчить про те, що чим вищий рівень внутрішньої психологічної стійкості та позитивного самосприйняття має вчитель, тим вищим є його відчуття життєвої самореалізації та автономії. Ці два показники виступають єдиним конструктом емоційної стабільності особистості.

Між позитивним ментальним здоров'ям та загальним суб'єктивним благополуччям (0,531**). Розуміємо, що високий рівень ментального здоров'я є фундаментом для позитивної оцінки якості свого життя в цілому. Вчителі, які володіють внутрішнім ресурсом позитивного мислення, схильні відчувати себе більш щасливими та задоволеними навіть у складних умовах воєнного стану.

Між позитивним ментальним здоров'ям та стосунками (0,685**). Можна припустити, що здатність підтримувати власну ментальну гігієну позитивно впливає на якість взаємодії з оточенням. Педагоги з високим рівнем ментального здоров'я мають більше ресурсу для побудови гармонійних стосунків, отримання та надання соціальної підтримки, що є критично важливим для професійної спільноти.

Між позитивним ментальним здоров'ям та фізичним здоров'ям (0,784**). Виявлений зв'язок підтверджує психосоматичну єдність організму: позитивний ментальний стан сприяє кращому фізичному самопочуттю та вищій працездатності. Вчителі з вищим рівнем психологічного здоров'я суб'єктивно оцінюють свій фізичний стан як більш задовільний та стабільний.

Таблиця 2.3

Кореляційні зв'язки між показниками методики «шкали психологічного благополуччя» та стратегіями подолання стресових подій

	B	A	S	I	C	Ph
Психологічне благополуччя	0,217	0,277*	0,251	0,312*	0,139	0,258*
Фізичне здоров'я	0,312*	0,372**	0,368**	0,289*	0,044	0,346**
Стосунки	0,312*	0,237	0,319*	0,262*	0,275*	0,315*
Суб'єктивне благополуччя	0,291*	0,319*	0,326*	0,324*	0,167	0,323*

Примітки. * $p \leq 0.05$, ** $p \leq 0.01$ – лінійна кореляція Пірсона

Для глибшого аналізу ми об'єднаємо показники благополуччя з тими ресурсними каналами подолання стресу (BASIC Ph), з якими вони мають статистично значущі кореляції. Це дозволить зрозуміти, які саме механізми адаптації допомагають конкретним аспектам життя вчителя. Між ресурсними каналами подолання стресу (BASIC Ph) та шкалами суб'єктивного благополуччя, можемо бачити такі прямі кореляційні зв'язки на рівні $p \leq 0.05$:

Шкала «Психологічне благополуччя» відображає внутрішню силу, автономію та відчуття мети, корелює з каналом «I» (уява) (0,312*). Розуміємо, що здатність до творчого мислення, використання гумору та вміння мріяти є ключовими для підтримки психологічного оптимізму. Уява дозволяє вчителю дистанціюватися від жорсткої реальності та зберігати віру в позитивне майбутнє; з каналом «A» (емоції та почуття) (0,277*) Можемо припустити, що психологічний комфорт безпосередньо залежить від вміння вчителя визнавати та виражати свої почуття. Чим менше емоцій «заблоковано», тим вищим є відчуття внутрішньої свободи; з каналом «Ph» (тілесні ресурси) (0,258*). Отже, тілесні практики та рухова активність дають психологічну стійкість. Фізичне «розвантаження» допомагає вчителю почуватися більш впевненим та здатним керувати своїм життям.

Шкала «Фізичне здоров'я» має найбільшу кількість і найсильніші зв'язки з ресурсами, що свідчить про високу чутливість тіла до способів подолання стресу на рівні $p \leq 0.01$, а саме з каналом «A» (емоції та почуття) (0,372**). Можна припустити, що емоційна розрядка (сміх, сльози, обговорення почуттів) є найкращим засобом профілактики стресостійкості; каналом «S» (соціальна підтримка) (0,368**). Розуміємо, що підтримка колег та близьких буквально «додає сил». Соціальна включеність допомагає вчителю почуватися фізично бадьорішим; з каналом «Ph» (тілесні ресурси) (0,346**). Це свідчить, що використання тілесних ресурсів (сон, прогулянки, вправи) закономірно покращує самопочуття. Канал «B» (віра, переконання, цінності) (0,312*) та «I» (уява) (0,289*): наявність сенсів та здатність до креативності виступають як додаткові енергетичні ресурси, що підтримують тонус організму.

Шкала «Стосунки» свідчить, що якість соціальних контактів вчителя корелює майже з усіма каналами, а саме на рівні $p \leq 0.05$ з каналами «В» (віра, цінності, переконання) та «S» (соціальна підтримка) (0,312* та 0,319*). Спільні цінності (віра) та активне прагнення бути в групі (соціалізація) створюють міцний фундамент для гармонійних стосунків; на рівні $p \leq 0.01$ з каналом «Ph» (тілесні ресурси) (0,315*). Спільна фізична діяльність або просто тілесний комфорт сприяють кращій комунікації, каналом «С» (когнітивні ресурси) (0,275*). Це єдина шкала благополуччя, що значущо корелює з розумом. Розуміємо, що для підтримки якісних стосунків вчителям важливо логічно аналізувати ситуації та вміти домовлятися.

Загальний показник «Суб'єктивне благополуччя» вчителя демонструє рівномірну залежність від більшості ресурсів. Найвищі кореляційні зв'язки спостерігаються з соціальною підтримкою (0,326*), увагою та творчістю (0,324*), фізичним каналом (0,323*) почуття та емоції (0,319*). Це свідчить про те, що загальне відчуття благополуччя вчителя в умовах війни є комплексним. Для того, щоб почуватися добре, вчителю недостатньо лише «розуміти» ситуацію. Йому критично важливо взаємодіяти з іншими, давати вихід емоціям, задіювати творчість та дбати про тіло.

Дані демонструють цікавий дисонанс, хоча у досліджуваній групі вчителів когнітивний канал посідає другу позицію серед середніх значень, проте він найменше корелює з їхнім відчуттям благополуччя. Натомість емоційні, почуття та творчість, які вчителі використовують найменше, мають найсильніший вплив на їхнє реальне благополуччя. Це дозволяє припустити, що логічна стратегія і планування в умовах війни допомагають діяти, але не приносять відчуття емоційного комфорту чи щастя.

Варто звернути увагу на демографічні чинники (стать, вік, досвід вчителів) та виявлені кореляційні зв'язки. Вік та досвід майже не мають прямого значущого зв'язку з рівнем дистресу, однак вік обернено корелює з соціальним каналом подолання стресу «S» (0,281*). Тобто, з віком вчителі рідше покладаються на соціальну підтримку.

Отже, виявлені кореляційні зв'язки показують, що дистрес в умовах війни є домінуючим фактором, який негативно впливає на всі складові ментального здоров'я вчителя.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ПОДОЛАННЯ ДИСТРЕСУ ПЕДАГОГАМИ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1 Програма соціально-психологічного тренінгу підтримки ментального здоров'я вчителів під час воєнного стану

Програма соціально-психологічного тренінгу підтримки ментального здоров'я вчителів під час воєнного стану представлена як комплексна система занять, спрямованих на збереження ментального здоров'я та розвиток стресостійкості. В основу програми покладено ідею про те, що психологічне здоров'я педагога є фундаментом ефективного освітнього процесу у воєнних умовах.

Основними завданнями програми є:

1. Актуалізація теоретичних знань про ментальне здоров'я. Надання системних знань щодо природи стресу, механізмів виникнення професійного вигорання та критеріїв психологічного благополуччя особистості.
2. Оволодіння технологіями психологічної саморегуляції. Навчання педагогів практичному інструментарію самостабілізації (дихальні техніки, методи заземлення, робота з тілесними затисками) для оперативного подолання наслідків дистресу.
3. Розвиток психологічної гнучкості та рефлексії. Стимулювання здатності вчителя до аналізу власних емоційних станів та трансформації деструктивних когнітивних установок у конструктивні стратегії поведінки.
4. Формування навичок ресурсної взаємодії. Озброєння вчителів методиками емпатійної комунікації та створення атмосфери взаємопідтримки в педагогічному колективі, що є критично важливим для соціально-психологічної адаптації в умовах війни.

Програма розрахована на педагогічних працівників і охоплює загальний обсяг 10 занять. Вона побудована за двокомпонентною моделлю:

Компонент 1. Внутрішні ресурси та саморегуляція ментального стану. Цей блок фокусується на індивідуальному рівні підтримки розумінні фізіології стресу, подоланні тривожності та зміцненні внутрішніх опор. Це створює базу для збереження особистісної цілісності фахівця.

Компонент 2. Професійна стійкість та емоційна взаємодія. Блок присвячений соціально-професійному аспекту протидії вигоранню, налагодженню підтримуючих стосунків з учнями та колегами, а також формуванню довгострокової стратегії відновлення.

Кожне заняття тренінгу має чітку структуру, що поєднує теоретичний та практичний компоненти:

1. Теоретичний компонент. Спрямований на формування когнітивного розуміння феномену ментального здоров'я. У цьому розділі розглядаються наукові підходи до стресостійкості, аналізуються чинники вторинної травматизації та професійної деформації вчителя. Використовуються методи міні-лекцій, мозкових штурмів та групових дискусій.

2. Практичний компонент. Орієнтований на безпосереднє відпрацювання навичок психологічної самопомоги. Застосування методів арт-терапії, тілесно-орієнтованих вправ, методів когнітивно-поведінкової терапії та технік візуалізації дозволяє учасникам у безпечному середовищі трансформувати негативний досвід у ресурсний стан.

Таблиця 2.4

**Програма соціально-психологічного тренінгу
«Ментальний ресурс та стресостійкість педагога в умовах війни»**

№	Тема	Мета	Зміст
Компонент 1. Внутрішні ресурси та саморегуляція ментального стану			
1.	Входження в групу та безпечний простір	Створення атмосфери довіри; ознайомлення з етичними нормами роботи; актуалізація мотивації до збереження ментального здоров'я.	Вправи: «Мій емоційний барометр», «Очікування на дереві», «Правила нашої групи». Міні-лекція: «Що таке ментальне благополуччя педагога?». Спільне фото.
2.	Психологія стресу	Розвиток навичок рефлексії тілесних та емоційних реакцій на стрес; усвідомлення впливу стресу на когнітивну діяльність.	Вправи: «Сканування тіла», «Спис моїх стресорів», «Малюнок мого стресу». Дискусія: «Як мій стрес впливає на моїх учнів?».
3.	Техніки емоційної стабілізації (самопоміа)	Опанування практичних інструментів «швидкої допомоги» для зниження рівня тривоги та паніки.	Вправи: «Квадратне дихання», техніка заземлення «5-4-3-2-1», «Безпечне місце». Методика арт-терапії: «Створення мандали спокою».
4.	Когнітивна гнучкість та рефреймінг	Формування здатності трансформувати негативні установки у конструктивні; розвиток оптимістичного світогляду як чинника стійкості.	Вправи: «Склянка наполовину повна», «Мої досягнення дня», «Лист самому собі». Техніка бібліотерапії: читання та обговорення притчі про вибір шляху.
5.	Ресурсне планування та самозбереження	Усвідомлення важливості балансу між роботою та відпочинком; пошук індивідуальних джерел енергії.	Вправи: «Колесо життєвого балансу», «Мій список 50 задовольень», «Матриця пріоритетів Ейзенхауера». Техніка музикотерапії: створення «плейлиста стійкості».
Професійна стійкість та емоційна взаємодія			
	Профілактика професійного вигорання	Виявлення перших ознак емоційного виснаження та	Вправи: «Вогонь, що не гасне», «Професійна роль та Я-реальне».

6.		розробка стратегій протидії деформації особистості.	Рольова гра: «Вчитель у ресурсі та вчитель у дефіциті».
7.	Психологія спілкування в кризових умовах	Розвиток навичок емпатійної комунікації з учнями та батьками, які перебувають у стресовому стані.	Вправи: «Я-повідомлення», «Активне слухання», «Крило підтримки». Рольова гра: «Розмова з тривожним батьком/матір'ю».
8.	Тілесна стійкість та невербальна впевненість	Робота з м'язовими затисками; формування впевненої поведінки та голосу як інструментів професійного впливу.	Вправи: «Маріонетка», «Гора», «Сила голосу». Техніки танцювальної терапії: вільний рух під ритмічну музику «Струшування втоми».
9.	Соціальна підтримка та командна єдність	Усвідомлення цінності колегіальної підтримки; розвиток здатності просити про допомогу та надавати її.	Вправи: «Круг довіри», «Дякую тобі за...», спільна проєктивна вправа «Наш спільний будинок стійкості». Методика казкотерапії: колективне створення казки про незламну школу.
10.	Завершення: план ментального благополуччя	Рефлексія отриманого досвіду; закріплення навичок саморегуляції; проєктування стратегії майбутнього професійного та особистісного відновлення.	Вправи: «Валіза в дорогу», «Кошик ресурсів», «Мій маніфест стійкості». Техніка: «Коло вдячності». Рефлексія: «Три дієслова тренінгу».

Заняття 1. Вхідження в групу та безпечний простір Теоретична частина заняття присвячена розкриттю концепції ментального благополуччя як професійно значущої якості педагога. Розглядаються етичні аспекти групової взаємодії, принципи конфіденційності та безоціночного прийняття, що є фундаментальними для створення психологічно безпечного середовища в умовах загального соціального напруження. Практичний блок спрямований на встановлення емоційного контакту між учасниками та актуалізацію їхніх запитів. Через вправи «Мій емоційний барометр» та «Очікування на дереві» педагоги отримують можливість вербалізувати свій актуальний стан, що

сприяє зниженню первинної тривожності та формуванню свідомої мотивації до самовідновлення.

Заняття 2. Психологія стресу. У теоретичному розділі аналізуються фізіологічні та психологічні механізми реакції організму на стресові чинники воєнного часу. Особлива увага приділяється когнітивним наслідкам хронічного стресу, таким як зниження концентрації уваги, порушення пам'яті та труднощі у прийнятті оперативних рішень, що безпосередньо впливає на якість викладання. Практична частина орієнтована на розвиток навичок тілесної рефлексії. Використання методики «Сканування тіла» та візуалізація стресу дозволяють учасникам ідентифікувати індивідуальні зони м'язового напруження («соматичні маркери стресу») та усвідомити взаємозв'язок між зовнішніми викликами та внутрішніми психосоматичними реакціями.

Заняття 3. Техніки емоційної стабілізації (самодопомога) Теоретичний складник фокусується на понятті «вікна толерантності» та важливості оперативного повернення в стан емоційної рівноваги. Розглядаються механізми роботи дихальної системи як найбільш доступного інструменту впливу на вегетативну нервову систему з метою швидкого зниження рівня тривоги чи паніки. Практичний розділ передбачає інтенсивне засвоєння технік «швидкої допомоги», зокрема квадратного дихання та методу заземлення «5-4-3-2-1». Арт-терапевтична вправа «Створення мандали спокою» завершує заняття, дозволяючи зафіксувати стан внутрішньої стабільності через творчу експресію та роботу з кольором.

Заняття 4. Когнітивна гнучкість та рефреймінг Теоретичний акцент робиться на вивченні впливу внутрішніх установок на сприйняття кризових подій. Розглядається феномен «когнітивної гнучкості» як здатності адаптивно змінювати кут зору на складні ситуації, що є ключовим чинником стійкості (резильєнтності) особистості в умовах невизначеності. Практична робота спрямована на трансформацію деструктивних думок через техніки рефреймінгу. Вправа «Склянка наполовину повна» та метод бібліотерапії стимулюють учасників до пошуку прихованих ресурсів у складних обставинах,

навчаючи їх бачити в кризах не лише загрози, а й можливості для особистісного зростання.

Заняття 5. Ресурсне планування та самозбереження. У теоретичній частині обговорюється важливість балансу між професійною віддачею та особистим відновленням. Аналізуються причини нехтування власними потребами у педагогів та обґрунтовується необхідність інтеграції ресурсних ритуалів у щоденну рутину як стратегії запобігання передчасному виснаженню. Практичний блок включає роботу з «Колесом життєвого балансу» та матрицею пріоритетів Ейзенхауера. Педагоги вчаться структурувати свій час так, щоб забезпечити відновлення енергії, а через техніку музикотерапії створюють індивідуальні «плейлисти стійкості», що виступають як аудіальні якорі позитивного стану.

Заняття 6. Профілактика професійного вигорання. Теоретичний розділ присвячений диференціації втоми та синдрому емоційного вигорання (СЕВ). Розглядаються стадії вигорання та специфічні чинники ризику для вчителів в умовах війни, зокрема «втома від співчуття» та вторинна травматизація через емоційну залученість у проблеми учнів. Практична частина заняття передбачає рольове моделювання ситуацій «ресурсного» та «дефіцитарного» педагога. Вправа «Професійна роль та Я-реальне» допомагає учасникам вибудувати психологічну дистанцію між особистістю та функцією, що є критично важливим для збереження ментального здоров'я.

Заняття 7. Психологія спілкування в кризових умовах. Теоретична основа заняття базується на принципах ненасильницького спілкування та емпатійної підтримки. Обговорюються особливості взаємодії з людьми, що перебувають у гострому стресі, та техніка безпеки для вчителя при проведенні складних розмов з батьками чи учнями. У практичному блоці учасники відпрацьовують навичку «Я-повідомлення» та техніки активного слухання. Рольова гра «Розмова з тривожним батьком/матір'ю» дозволяє в безпечних умовах протестувати різні комунікативні стратегії, мінімізуючи ризик виникнення конфліктів та власної емоційної травматизації.

Заняття 8. Тілесна стійкість та невербальна впевненість Теоретична частина розкриває концепцію «м'язового панцира» та впливу пози на емоційний стан (теорія зворотного зв'язку). Пояснюється, як через свідомий контроль постави та дихання можна транслювати впевненість аудиторії та водночас заспокоювати власну нервову систему. Практика включає тілесно-орієнтовані вправи («Гора», «Маріонетка») та елементи танцювальної терапії. Це допомагає педагогам позбутися накопиченого статичного напруження, відчутти власну фізичну опору та оволодіти голосом як інструментом саморегуляції та професійного впливу.

Заняття 9. Соціальна підтримка та командна єдність У теоретичному блоці розглядається роль соціального капіталу та «горизонтальної» підтримки в колективі як найпотужнішого антистресового чинника. Обговорюється феномен колективної травми та способи її подолання через спільні сенси та солідарність. Практична робота спрямована на зміцнення групових зв'язків. Спільна проєктивна вправа «Наш будинок стійкості» та методика казкотерапії дозволяють учасникам відчутти себе частиною єдиного цілого, що значно знижує відчуття ізольованості та безпорадності перед викликами сьогодення.

Заняття 10. Завершення: план ментального благополуччя Підсумкове теоретичне заняття присвячене інтеграції набутих знань у довгострокову життєву стратегію. Обговорюються критерії самодіагностики («коли мені пора до фахівця») та важливість безперервного психологічного саморозвитку педагога. Практичне завершення тренінгу включає вправи на закріплення ресурсних станів: «Кошик ресурсів» та «Мій маніфест стійкості». Заняття закінчується ритуалом «Коло вдячності», що забезпечує позитивне емоційне завершення роботи та вихід учасників у повсякденну діяльність із чітким планом підтримки власного ментального здоров'я.

Таким чином, реалізація даної тренінгової моделі забезпечує системне підвищення рівня психологічного благополуччя педагогів, що є необхідною умовою для підтримки їхньої професійної працездатності та збереження

ментального здоров'я всіх учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану.

3.2 Психологічні рекомендації для саморегуляції, подолання стресу та збереження психічного здоров'я в умовах війни

Вважаємо за доцільне розглянути можливі шляхи подолання стресу у педагогів в умовах війни [27]:

1. На рівні освітнього закладу практичний психолог забезпечує психологічну підтримку, допомогу, освітню діяльність та профілактику стресу через індивідуальне консультування, семінари, майстер-класи, практикуми та тренінги.

2. На курсах підвищення кваліфікації включення тем, спрямованих на подолання стресу, до програм навчання, а також проведення психологічних вправ для зниження психоемоційного навантаження слухачів протягом дня.

3. На вебінарах, спеціалізованих практикумах і тренінгах у закладах післядипломної освіти: розвиток навичок аналізу психоемоційного стану, оволодіння методиками для зниження напруги та подолання стресу, відновлення емоційних ресурсів педагогів.

4. У психологічних центрах консультування та надання допомоги людям, які опинилися у кризових ситуаціях.

5. Через «гарячі лінії» психологічної підтримки, що працюють за телефоном або онлайн.

6. Завдяки психологічній просвіті: підвищення обізнаності педагогів через тематичні інформаційні ресурси на платформах, як-то сайт Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», або публікації з практичними порадами на інших вебсайтах і в друкованих виданнях.

7. За допомогою електронних застосунків, розроблених для підтримки ментального здоров'я та емоційного розвантаження

Як уже було зазначено, проблема стресу серед педагогів під час війни є надзвичайно актуальною. Попри використання адаптаційних механізмів, значна частина працівників освітньої сфери перебуває у стані постійного напруження, що знижує якість їх життя та негативно позначається на професійній діяльності. Запропоновані нами підходи до подолання стресу спрямовані на забезпечення психологічної підтримки, розвиток компетентності у питаннях аналізу власного емоційного стану, опанування прийомів саморегуляції та підвищення рівня стресостійкості [12].

Результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження, представлені у попередніх розділах, надають підґрунтя для твердження, що в рамках нашого дослідження основою для розробки рекомендацій зі зменшення впливу негативних факторів на стресостійкість та психічне здоров'я педагогів в умовах воєнного стану є такі ключові положення.

По-перше, слід зазначити, що стрес є результатом неконтрольованого наростання напруги через блокування адаптивних процесів мозку під впливом негативних психологічних або фізіологічних факторів. Це призводить до зниження адаптаційного потенціалу особистості та її здатності реалізувати себе в різних соціальних аспектах.

По-друге, професійна діяльність педагогів, як і більшості представників професій типу «людина-людина», має свою специфіку: з одного боку, вона особливо чутлива до впливу загальних стресорів, а з іншого – включає унікальні виклики, що значно підвищують ризики втрати стресостійкості.

По-третє, застосування спеціалізованих методів для боротьби зі стресом і розвитку стресостійкості педагогів набуває особливого значення в умовах воєнного часу. Це важливо не лише для допомоги людям, які зазнали травматичних подій або стали свідками чи жертвами воєнних злочинів, але й для відновлення здорового психологічного стану в довгостроковій перспективі.

На основі зазначених положень було розроблено структуру рекомендацій, яка включає відповідні блоки з формами та методами підтримки

стресостійкості педагогів у зв'язку з військовими подіями, а також протидії негативним факторам, зумовленим специфікою педагогічної діяльності загалом.

Насамперед зосередимося на рекомендаціях щодо методів, спрямованих на підвищення стресостійкості у контексті воєнних подій. Цей аспект набуває особливої ваги через його довгостроковий вплив, як окремих людей, так і їхні сім'ї та громади.

Насамперед необхідно враховувати такі ключові принципи:

Існує множинність методів ефективного психологічного втручання. У процесі взаємодії з особами, які зазнали психоемоційної травматизації через бойові дії, первинна психологічна допомога повинна бути спрямована на зменшення інтенсивності тяжких емоційних переживань та мінімізацію негативних наслідків гострої емоційної реакції на стресогенну подію.

Індивідуальний процес переживання і долання наслідків трагічних подій має різнохарактерний та різнотемповий прояв одні особи можуть потребувати більше часу або додаткової підтримки з боку соціального оточення (сім'ї, друзів, фахівців тощо).

Емоційні стани, такі як страх, сум'яття, скорбота, безпорадність, паніка, гнів чи відчуття провини, здатні суттєво знижувати рівень внутрішньої впевненості та довіри до оточуючих.

Гострі та болючі почуття є закономірною складовою нормальної реакції на ненормальні обставини життєдіяльності; вони становлять частину природної реакції організму на екстремальну небезпеку.

Стратегія подолання стресу повинна базуватися на готовності до відкритого висловлення своїх переживань через повторне проговорення трагічного досвіду. Можливість ділитися власною історією з тими, хто дійсно готовий слухати, є важливою для запобігання блокуванню емоцій, яке може призводити до довготривалих психоемоційних ускладнень.

Прояв сліз слід розглядати як природну психологічну реакцію, що забезпечує полегшення загального стану та сприяє самозбереженню особи.

Необхідно уникати придушення емоційних проявів: переживання особи не повинні піддаватися осуду чи зневажливому ставленню з боку інших.

Обмін почуттями з близькими людьми може сприяти їхньому глибшому розумінню вашого стану і водночас заохотити до аналогічного процесу відкритого комунікаційного спілкування.

Техніки заземлення є одними з основних у роботі з гострими стресовими реакціями, включно з панічними атаками. Вони базуються на концентрації уваги на реальних відчуттях різних сенсорних систем (слухових, зорових, нюхових, тактильних). Завдяки цьому клієнт може усвідомити межу між уявним і реальним станом, навчитися аналізувати ситуацію, в якій перебуває, і зробити необхідні кроки для її вирішення.

Такі техніки можуть бути використані як інструмент саморегуляції чи професійної психологічної допомоги в моменти стресу, оскільки вони закріплюють людину в теперішньому моменті, що сприяє зниженню почуття тривоги й пригніченості. Це, своєю чергою, допомагає організму заспокоїтися й сигналізує мозку про відсутність реальної загрози.

Дихальні практики дозволяють розслабитися незалежно від думок, що виникають у конкретний момент часу. У стресових ситуаціях дихання стає частішим, і організму може не вистачати кисню. Глибоке дихання забезпечує надходження достатньої кількості кисню до мозку й усіх клітин організму. Перед виконанням дихальних вправ важливо підготуватися: сконцентруватися на власному подиху й поспостерігати за ним. Розпочати знайомство з такими техніками варто з найпростішого. Наприклад, одразу після пробудження сядьте в ліжку, закрийте очі та зробіть три гучні вдихи й видихи через рот. При цьому намагайтеся відчувати, як скорочуються м'язи живота, і уявіть, що дихаєте на дзеркало, яке запотіває.

Особливу увагу слід звернути на дихання під час сильного хвилювання. У таких випадках воно зазвичай стає переривчастим і поверхневим. Щоб впоратися зі стресом, зробіть вдих носом, затримайте повітря на кілька секунд, а потім повільно видихніть. Дихальні вправи не лише зменшують рівень

стресу, а й покращують вентиляцію легень, знижують кислотність крові, посилюючи приплив крові до мозку. У результаті підвищується концентрація уваги, з'являється спокій. Такі техніки особливо корисні людям, котрі стикаються з безсонням.

Аутогенне тренування та метод візуалізації займають важливе місце серед психотерапевтичних технік завдяки їхній високій ефективності. Перший підхід, відомий як аутотренінг, сприяє оволодінню прийомами м'язової релаксації, покращенню здатності до концентрації уваги, посиленню уявної діяльності та розвитку навичок самоконтролю. У результаті цього людина може ефективно регулювати свій психічний стан, зменшувати рівень міжособистісної напруженості, уникати конфліктів та знижувати агресивність. Інший метод, візуалізація, дозволяє пом'якшити емоційне напруження та інтенсивність переживань за допомогою створення уявних картин сприятливих обставин, таких як перебування в затишному місці, наприклад, на березі моря або в іншій уявній локації, яка сприяє розслабленню. Обидві ці техніки базуються на принципах самонавіювання та впливають на підсвідомість, що робить їх дієвими у покращенні психоемоційного стану.

Другий розділ рекомендацій спрямований на протидію негативним наслідкам, що виникають у зв'язку зі специфікою професійної діяльності вчителів. Основні принципи самопомоги у стресових ситуаціях можна представити таким чином [31]:

8. Формування толерантності до поведінкових особливостей оточуючих людей та прагнення до компромісних рішень через усвідомлення індивідуальності кожної особи.

9. Раціональний розподіл робочого навантаження шляхом підвищення професійної майстерності.

10. Використання технік релаксації, таких як дихальна гімнастика, медитація, йога, масаж або прийняття заспокійливих ванн.

11. Наявність хобі, яке допомагає уникнути надмірного зосередження на рутинних завданнях.

12. Чергування різних видів відпочинку, при якому інтелектуальна діяльність врівноважується фізичною активністю, прогулянками, сном чи іншими формами відновлення.

13. Аналіз та оцінка поточних стресових ситуацій, робота над допущеними помилками, а також визначення пріоритетів діяльності.

14. Розвиток психологічної готовності долати стрес, творчого мислення та адаптивності до змінних умов.

15. Відмова від шкідливих звичок, які забезпечують лише короткотривале полегшення, однак у довгостроковій перспективі виснажують організм.

16. Дотримання оптимального балансу між роботою та відпочинком, включаючи час для фізичних вправ, хобі, які сприяють перемиканню уваги, або нових форм соціальної активності.

Значну роль у підвищенні стійкості до стресів відіграє внутрішній світогляд людини, її ставлення до життєвих обставин, оточуючих та самого себе.

Варто зазначити, що методи самопомоги не завжди гарантують досягнення позитивного результату у подоланні стресу. У разі неефективності таких підходів доцільно звернутися по професійну допомогу до психолога або психотерапевта. Індивідуальна чи групова робота з психотерапевтом, заняття йогою, застосування арт-терапії чи фізіотерапії можуть стати дієвими інструментами для покращення психологічного стану. Такі практики дозволяють не лише приділити належну увагу своєму здоров'ю, але й отримати підтримку від інших людей, переосмислити ситуацію, переключити увагу та досягти внутрішньої рівноваги й гармонії.

Отже, можемо виокремити психологічні рекомендації на рівнях щодо саморегуляції та збереження ментального здоров'я педагогів в умовах воєнного стану

1. Когнітивно-емоційний рівень.

Інформаційна гігієна. Обмежте час перегляду новин до 20–30 хвилин на день у визначені години. Обирайте лише офіційні та перевірені джерела. Надмірне споживання негативного контенту веде до «вторинної травматизації».

Прийняття емоцій. Дозвольте собі відчувати злість, страх або безсилля. Важливо вербалізувати ці почуття («Я зараз боюсь», «Я відчуваю гнів»). Невисловлені емоції акумулюються в тілі у вигляді соматичних розладів.

Техніка «Рефреймінг». Намагайтеся змінити фокус із «я в небезпеці» на «я роблю все можливе для безпеки». Сприймайте професійну діяльність як місію, що дає сенс і структурує життя.

2. Техніки оперативної саморегуляції.

В умовах гострого стресу (наприклад, під час повітряної тривоги) використовуйте методи «швидкої допомоги», а саме:

Дихальні вправи. Використовуйте «Квадратне дихання» (вдих-затримка-видих-затримка на 4 рахунки). Це допомагає знизити активність амігдали та активувати парасимпатичну нервову систему.

Методи заземлення. Якщо відчуваєте паніку, зосередьтеся на фізичних відчуттях: відчуйте опору під ногами, доторкніться до холодної поверхні, перерахуйте 5 предметів синього кольору навколо себе.

М'язова релаксація. Сильно стисніть кулаки на 5 секунд, а потім різко відпустіть. Це допомагає зняти фізичне напруження, яке завжди супроводжує психологічний стрес.

3. Поведінковий та організаційний рівень

Дотримуйтеся звичних ритуалів (ранкова кава, планування уроків, вечірнє читання). Прогнозованість дрібних дій повертає відчуття контролю над власним життям.

Чергування діяльності. Дотримуйтеся правила: 45 хвилин інтелектуальної праці – 15 хвилин фізичної активності або повної тиші. Це запобігає «когнітивному перевантаженню», про яке йдеться у вашому дослідженні.

Соціальна підтримка. Не ізолюйтеся. Спілкування з колегами на неробочі теми та взаємна підтримка в колективі створюють ефект «психологічного буфера».

Арт-терапевтичні практики. Використовуйте малювання, ведення щоденника або прослуховування класичної музики для емоційної декомпресії після робочого дня.

ВИСНОВКИ

На основі проведеного дослідження, відповідно до поставлених завдань можна зробити наступні висновки.

Аналіз впливу стресу на психологічне здоров'я особистості дозволив встановити, що ментальне благополуччя є інтегральною характеристикою, яка визначається не лише відсутністю психічних розладів, а й здатністю до ефективної саморегуляції та адаптації. Теоретично обґрунтовано, що стресостійкість виступає ключовим індикатором психологічного здоров'я, дозволяючи особистості мобілізувати внутрішні ресурси в умовах дискомфорту без шкоди для власного соматичного та психічного стану. Визначено, що порушення психологічного здоров'я часто корелюють із деструктивними переконаннями та нездатністю до гармонійної взаємодії із соціальним середовищем.

Характеристика професійної діяльності вчителів засвідчила, що педагогічна праця належить до категорій із високим рівнем емоційної напруженості та відповідальності. Встановлено, що специфіка соціономічних професій вимагає від фахівця постійної емпатійної залученості, що в умовах дефіциту ресурсів стає передумовою для розвитку професійних деформацій та синдрому емоційного вигорання. Ментальна стійкість вчителя в сучасній освітній парадигмі визначена як професійно значуща якість, що забезпечує стабільність освітнього середовища.

Дослідження ролі війни як чинника дистресу показало, що повномасштабне вторгнення спричинило тотальну дестабілізацію умов праці освітян, перетворюючи звичайний професійний стрес на хронічний дистрес. Основними стресогенними факторами визначено необхідність гарантування безпеки учнів під час тривоги, організаційну складність дистанційного навчання та власну травматизацію педагогів. Війна пронизує як організаційні основи діяльності, так і глибокі особистісні структури вчителя, вимагаючи переходу від поверхневої адаптації до глибокої перебудови копінг-механізмів.

Аналіз результатів дослідження дозволив виявити специфіку психологічного стану педагогів в умовах воєнного стану за чотирма ключовими векторами: рівень дистресу, позитивне здоров'я, суб'єктивне благополуччя та ресурсні стратегії подолання стресу. Рівень прояву дистресу на високому рівні діагностовано в 93,4% вчителів. Це вказує на стан глибокої травматизації. Низький рівень дистресу (лише 1,6%) і є скоріше винятком. Результати дослідження позитивного ментального здоров'я виявили глибокий дефіцит внутрішніх ресурсів самовідновлення. У 66,7% вчителів зафіксовано низький рівень позитивного здоров'я. Високий рівень (11,6%) демонструє феномен «посттравматичного зростання», коли стрес трансформувалася у життєстійкість, проте більшість вибірки залишається незахищеною перед викликами часу.

Емпіричний аналіз за методикою суб'єктивного благополуччя показав критичний рівень деструкції ментального здоров'я переважної більшості педагогів, що проявляється у домінуванні низьких показників за всіма ключовими шкалами (від 68,3% до 75%). Це свідчить про глибоку системну кризу, психологічне неблагополуччя поєднується з емоційним відчуженням у стосунках, соматизацією професійного стресу та втратою суб'єктивного відчуття життєвого задоволення. Таке масове виснаження внутрішніх ресурсів вказує на стан професійної дезадаптації, за якого вчитель втрачає роль емоційного лідера та транслятора цінностей, переходячи в режим виживання та механічного виконання обов'язків. Мінімальний відсоток осіб із високим рівнем благополуччя (лише 1,7%).

Аналіз профільних каналів резильєнтності виявив ієрархію домінуючих каналів, а саме «В» (віра та цінності – 19,9) та «с» (когніції – 18,1). Вчителі спираються на сенс своєї місії, релігію та логічне планування. Найменш виражені канали це «І» (уява – 13,4) та «А» (емоції – 12,7).

Кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона дозволив математично підтвердити взаємозв'язок між досліджуваними феноменами. Найсильніший зв'язок дистресу із позитивним ментальним здоров'ям та психологічним

благополуччям. Це доводить, що воєнний дистрес діє як чинник, чим більше наростає тривога, тим швидше виснажуються внутрішні ресурси самопідтримки та відчуття контролю над життям. Підтверджено сильні прямі зв'язки між позитивним здоров'ям та психологічним благополуччям. Що дає підстави узагальнити, внутрішня стійкість вчителя є фундаментом його життєвої самореалізації. Аналіз кореляцій між благополуччям та моделлю BASIC Ph виявив важливий дисонанс, хоча когнітивний канал («С») активно використовується вчителями, він майже не має значущих кореляцій із відчуттям благополуччя. Натомість емоційний канал («А») та уява («І»), які вчителі використовують найменше, мають найсильніші зв'язки з психологічним комфортом.

Нами розроблено програму соціально-психологічного тренінгу спрямована на зміцнення ментального ресурсу вчителів через розвиток навичок самодопомоги та емоційної стабілізації. Програма інтегрує когнітивні техніки рефреймінгу, методи тілесної саморегуляції та арт-терапевтичні інструменти, що дозволяють педагогам відновлювати власну резильєнтність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бамбурак Н. М. Гуцман М. С. Динаміка суб'єктивного проживання стресу особистістю. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна*. 2017. Вип. 1. С. 143- 151.
2. Бамбурак Н. М. Методи профілактики виникнення професійних ризиків та деформацій у професійній діяльності працівників медичної та соціальної сфери. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологічні науки*. 2018. № 2. С. 5- 15.
3. Білозерська С. Психічне здоров'я педагога як умова ефективної професійної діяльності. II Всеукр. наук.-практ. конф. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві*. Львів. 2017. с. 33–39.
4. Борець Ю., Кухар Т., Палагнюк О. Теоретичний аналіз проблеми психологічного благополуччя та смисложиттєвих орієнтацій майбутніх фахівців соціономічного профілю. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2023. Випуск 51. С. 19-24
5. Бохонкова Ю. Пліско В. «Якість життя і психічне здоров'я особистості». II Всеукр. наук.-практ. конф. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві*. Львів 2017. С. 59–63.
6. Бреусенко О. А. Динаміка ціннісно-сміслової сфери особистості в умовах екзистенціальної кризи: дис. канд. психол. наук за спеціальністю 19.00.01 - загальна психологія, історія психології. Київ, 2000.
7. Вікторенко І. Горобець Л. Нові професійні ролі та функції сучасного вчителя в контексті концепції Нової української школи. *Професіоналізм педагога: теоретичні й методичні аспекти*. 2019. № 11. С. 93–106.
8. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «*Ти як?*» : веб-сайт. URL: <https://howareu.com/> (дата звернення: 15.08.2025).
9. Галян О. І. Відповідальність та емоційне вигорання педагогів. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2019. № 2. С. 16-23.
10. Дзюба Т. Аксіопсихологічні аспекти професійного здоров'я особистості. *Психологія особистості*. 2016. № 7 (1). С. 169–182.

11. Дзюба Т. М. Внутрішній зміст і структурно-динамічні характеристики професійного здоров'я педагогів: інтегративний підхід. *Збірник наукових праць «Вісник післядипломної освіти»*. Серія «Соціальні та поведінкові науки». 2021. Вип. 17 (46). С. 40–56.
12. Дзюба Т. М. Концептуальні моделі професійного здоров'я особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2017. № 1. С. 8–14.
13. Дмитришин С. Б. Резильєнтність особистості: сутність феномену та методи розвитку в освітньому середовищі. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. Вип. 20. С. 67–74.
14. Євтушенко І. В. Психологічне здоров'я: поняття, критерії та рівні. *Вісник післядипломної освіти. Серія Соціальні та поведінкові науки*. 2023. Вип. 25. С. 56-69
15. Завгородня О. В. Вплив оптимізму на ментальне здоров'я особи. *Габітус*. 2023. Вип. 46. С. 139-143
16. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
17. Карамушка Л. М., Шевченко А. М. Переживання персоналом освітніх організацій стресу в умовах війни. *Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану* : матер. XI Міжнародної науково-практичної конференції 20 травня 2022 року. Київ, 2022. С. 64–67.
18. Кислий В. Психолого-педагогічні умови збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу крізь призму медіаграмотності. *Вісник Дніпровської академії неперервної освіти*. Серія : Філософія. Педагогіка. 2024. № 1. С. 97-104
19. Ковальська О. Психологічна стійкість педагога в умовах довготривалого стресу. *Управління. Інновації*. 2013. № 1. С. 311–316.
20. Корольчук М. С. Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч. посібник.

К.: Ніка- Центр, 2009. 576 с.

21. Костюк Д. Костюк В. Психічне та психологічне здоров'я особистості: поняття, зміст та критерії. *Вісник Національного університету оборони України*. 2018. № 2(50). С. 45-50.

22. Коцан І. Ложкін Г. Мушкевич М. *Психологія здоров'я людини*. Луцьк, Україна : Вежа, 2011. 230 с.

23. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.

24. Лєскова А. А. Стрес у педагогів в умовах війни та шляхи його подолання. *Педагогічна наука і освіта у сучасному вимірі: проблеми та перспективи розвитку*: Матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (16 травня 2025р.) / за заг. ред. В. В. Ягоднікової. Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2025. С. 70-73.

25. Ляшин Я. Є. Копінг у подоланні життєвих труднощів. *Проблеми сучасної психології*. 2017. Вип. 35. С. 293-309

26. Максименко С. Д. Медична психологія. Вінниця : Нова Книга, 2008. 520 с.

27. Максименко С. Руденко Я. Кушнерьова А. Невмержицький В. *Психічне здоров'я особистості*. Київ, Україна: Вид-во Людмила, 2021. 345 с.

28. Мельник В. Вплив стресу на розвиток особистості : передумови та детермінанти. *АПСО*. Вип. 1. С. 458–464.

29. Мельник О. С. Феномен стресу у роботі сучасного педагога в умовах війни. *Освітній процес в умовах війни та у повоєнний період: виклики, правила, перспективи* : матеріали всеукраїнського науково- педагогічного підвищення кваліфікації, 4 березня – 14 квітня 2024 року. Львів – Торунь : Liha-Pres, 2024. С. 195-197

30. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум / За ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

31. Мирончук Н.М. Педагогічні та психологічні чинники професійного

здоров'я викладача вищої школи. *Проблеми освіти: наук.-метод. зб.* / Ін-т модернізації змісту освіти МОН України. Київ, 2016. Вип. 86. С. 386–393.

32. Міщенко М. С. Особливості емоційного вигорання педагогів в умовах війни. *ГАБІТУС*. 2023. Вип. 51. С. 168–172.

33. Мозулевська О. В. Мельник В. І. Синдром емоційного вигорання як фактор самоактуалізації викладача сучасного ЗВО. *Соціально-гуманітарна парадигма. Міждисциплінарна збірка молодих вчених Західноукраїнського національного університету*. Тернопіль : ЗУНУ, Університетська думка, 2022. С.102-105.

34. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львів. держ. уні-т внутр. справ. 2015. 324 с.

35. Олексенко С., Хоменко О. А. Дослідження мотивації професійної діяльності вчителів в умовах війни в Україні. *Modern engineering and innovative technologies*. 2024. № 31 (4). С. 3–12.

36. Олійник О. До питання наративу ментального здоров'я в освітній діяльності. *Новий Колегіум*. 2024. № 3. С. 37-43

37. Орап М. О., Акімова Н. В., Кальба Я. Є. Суб'єктивне благополуччя та рівень тривожності під час кризи COVID-2019: дослідження українського юнацтва. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2021. №. 6. С. 28-40.

38. Павлик Н. В. Закономірності впливу психологічного здоров'я педагога на його психологічну готовність до професійної діяльності під час пандемії COVID-19. *Психологічне здоров'я*. 2021. № 2(7). С. 69-83.

39. Павлик Н. В. Психодіагностичний інструментарій вивчення гармонійності психологічного здоров'я особистості. *Психологічне здоров'я*. 2021. №1(6). С. 63-75.

40. Павлик Н. В. Психологічна готовність особистості сучасного вчителя до творчої професійної діяльності в умовах нової української школи. *Психологія і особистість*. 2021. №2 (20). С. 200-227.

41. Павлик Н. В. Психологічне здоров'я педагога НУШ як чинник його психологічної готовності до професійної діяльності. *Актуальні проблеми в*

системі освіти: заклад загальної середньої освіти – до університетська підготовка – заклад вищої освіти : зб. наук. праць. Київ: НАУ, 2022. №2. С. 641-654.

42. Павлик Н. В. Радзімовська О. В. Психологічне здоров'я вчителя Нової української школи як підтвердження його психологічної готовності до творчої професійної діяльності. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. № 9 (5 травня 2023). С. 130–47

43. Піддячий В. М. Професійна адаптація педагогів в умовах динамічних змін сучасного світу. *Сучасні проблеми підготовки вчителя: теорія і практика* : матеріали Звітної науково-практичної конференції Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих ім. Івана Зязюна НАПН України за 2021 рік (18–21 квітня 2022 р.). Київ, 2022. С. 94–97.

44. Полілуєва І., Сахно О. Резильєнтність як складова забезпечення психологічного здоров'я педагогів в умовах війни. *Europejskie studia humanistyczne: Państwo i Społeczeństwo*. 2024. Issue 1. P. 140–151. <https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2024.1.10>

45. 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/lsnprs> (дата звернення: 15.04.2025).

46. Радчук Г. Психологічна підтримка педагогів під час війни. *Збірник тез III Міжнародної наукової конференції «Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки»*. 2023. С. 30–32.

47. Роєнко К. В. Психологічне благополуччя як показник самоактуалізації особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*: збірник наукових праць / заг. ред. Н. М. Токаревої. Вип. 9. Київ : ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2019. С. 54-60

48. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посібник. К.: Кондор, 2015. 300 с.

49. Самчук В. А. Інтерактивна теорія самості у філософії Джорджа Міда. *Наукові записки НаУКМА. Філософія та релігієзнавство*, 2013. Т. 141.

С. 65–71.

50. Сергієнко В. Ментальне здоров'я учнів в умовах війни: психолого-педагогічний аспект. *Нова педагогічна думка*. 2024. № 2. С. 30-35

51. Сидорчук Н. Г., Тригубчук М. Ю. Особливості професійного здоров'я викладача закладу вищої освіти та синдром професійного вигорання. *Андрогогічний вісник: наук. електр. журнал*. 2018. Вип. 9. С. 102–113.

52. Стрес: поняття, вплив, фази, характеристика та подолання URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/28184/> (дата звернення 22.09.25).

53. Сурело Є. А. Вплив війни на ментальне здоров'я сільських учителів: причини та наслідки. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 8. С. 902-918

54. Тавровецька Н. Взаємозв'язок професійного вигорання педагогів з особливостями ціннісно-смиислової сфери і життєвої позиції. *Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України* / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський, 2020. Вип. 49. С. 296–321.

55. Федотова Т. В. Моральний дистрес і моральна травма особистості: теоретичний дискурс проблеми. *Наукові перспективи*. 2022. № 12 (30). С. 529–543.

56. Чиханцова О. А. Якість життя особистості та особливості її вимірювання. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2020 №4. С. 11-28.

57. Швець В. В. Історіографічний аналіз впливу воєнних дій на формування ментального здоров'я молоді та утворення процесу патологічного пристосування. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. Вип. 5. С. 172-179

58. Шелестова Л. В. Навчальні втрати учнів в умовах війни: сутність, діагностика та шляхи подолання. *Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи. Збірник наук.праць*, 2023. Том 1. № 30. С. 62–72.

59. Щербатих В. Ю. Комплексна оцінка проявів стресу. *Всеосвіта* : веб-сайт. URL: <https://surl.lu/yqigqh> (дата звернення: 15.06.2025).

60. Almater A. I., Tobaigy M. F., Younis A. S., Alaqeel M. K., Abouammoh M. A. Effect of 2019 coronavirus pandemic on ophthalmologists practicing in Saudi Arabia: a psychological health assessment. *Middle East African journal of ophthalmology*. 2020. Vol. 27 (2), P. 79.

61. Arslan G., Yıldırım M., Tanhan A., Buluş M., Allen K. A. Coronavirus stress, optimism-pessimism, psychological inflexibility, and psychological health: Psychometric properties of the Coronavirus Stress Measure. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2021.

62. Bond F. Hayes S. Baer R. Carpenter K. Guenole N. Orcutt H. Zettle R., «Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: a revised measure of psychological flexibility and acceptance», *Behavior Therapy*, № 42, p. 676–688, 2011.

63. Frankl V. Man's Search For Meaning: The classic tribute to hope from the Holocaust. London. Sydney. Auckland. Johannesburg : Rider, 2004. 160 p.

64. Hayes S., Luoma J., Bond F., Masuda A., Lillis J., «Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes», *Behaviour Research and Therapy*, № 44(1), p. 1–25, 2006.

65. Lazarus R.S. Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer, 1984. 329 c.

66. Lewyckyj J. W. Cultivating innovation: An exploration of teacher professional identity and innovative work behavior in private catholic schools. *Doctoral dissertation*, University of Illinois at Urbana-Champaign. 2021. 183 p

67. Masuda, E. Tully, «The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety, and general psychological distress in a nonclinical college sample», *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, № 17(1), p. 66–71, 2012.

68. Nash W. P., Litz B. T. Moral injury: A mechanism for war-related psychological trauma in military family members. *Clinical child and family psychology review*, 2013. Vol. 16 Issue 4. P. 365–375.

69. Oberg G. Moral injury in teaching: the systemic roots of ethical conflict

and emotional burnout in education. *Educational Review*. 2025. P. 1–24.

70. Richardson P. W., Watt H. M. Teacher professional identity and career motivation: A lifespan perspective. In *Research on teacher identity: Mapping challenges and innovations*. Cham : Springer International Publishing. 2018. P. 37-48.

71. Solomon Z. Compensation and psychic trauma: a study of Israeli combat veterans. *Amer. J. Orthopsychiatry*. 1994. Vol. 64, № 1. P. 91-102.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала психологічного дистресу Кесслера (К10)

Інструкція

Будь ласка, уважно прочитайте твердження та оберіть, наскільки часто ви відчували це протягом останніх 30 днів.

Варіанти відповідей:

- 1 – жодного разу
- 2 – рідко
- 3 – іноді
- 4 – часто
- 5 – майже завжди

Питання

1. Як часто ви почувалися втомленим без видимих причин?
2. Як часто ви відчували нервозність?
3. Як часто ви були настільки пригніченим(ою), що ніщо не могло вас підняти настрої?
4. Як часто ви відчували спокій і врівноваженість? (зворотне питання)
5. Як часто ви відчували відчай, безнадійність?
6. Як часто ви відчували, що все було занадто складним для вас?
7. Як часто ви відчували себе так, ніби не можете впоратися з проблемами?
8. Як часто ви відчували, що все добре? (зворотне питання)
9. Як часто ви відчували себе сумним(ою) і пригніченим(ою)?
10. Як часто ви відчували, що життя не варте зусиль?

Обробка результатів

Складіть бали (від 10 до 50). Зворотні питання (№4 і №8) рахуються навпаки: 1 → 5, 2 → 4, 3 → 3, 4 → 2, 5 → 1.

Інтерпретація

- 10–15 балів – низький рівень дистресу.
- 16–21 бал – помірний дистрес.
- 22–29 балів – високий дистрес.
- 30–50 балів – дуже високий дистрес, можливий ризик психічного розладу.

**Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (PMH-SCALE)
(адаптація Л. М. Карамушки, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко)**

Загальна характеристика методики

Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale (PMH-scale)) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W. M. van der Veld, & E.S. Becker) включає 9 тверджень, використовується 4-бальна оціночна шкала. Методика дає можливість визначити позитивну спрямованість ментального здоров'я, що є дуже суттєвим, оскільки позитивно «забарвлює» життєву активність людини, що дозволяє, на відміну від так званого «негативного психічного здоров'я», зберігати стресостійкість та встановлювати соціальні контакти з людьми.

Інструкція для учасників опитування:

Оцініть свій стан за 4-ох бальною шкалою (поставте «+» у відповідній комірці).

Текст опитувальника:

Пункт	Не вірно	Скоріше не вірно	Скоріше вірно	Вірно
	1	2	3	4
1. Я часто почуваюся безтурботно і знаходжуся в гарному настрої				
2. Я насолоджуюся життям				
3. Загалом я відчуваю задоволення від життя				
4. Загалом я відчуваю впевненість				
5. Я справляюся із задоволенням своїх потреб				
6. Я – в гарній фізичній формі і в гарному емоційному стані				
7. Я відчуваю, що здатний/здатна справлятися з життям і його труднощами				
8. Багато з того, що я роблю, приносить мені радість				
9. Я – спокійна і врівноважена людина				

Обробка та інтерпретація результатів:

Підрахуйте загальну кількість балів. Мінімальний показник позитивного ментального здоров'я дорівнює 9 балам, максимальний показник дорівнює 36 балам. Низький рівень показника позитивного ментального здоров'я відповідає інтервалу 9-24 балів, середній рівень – 25-29 балів, високий рівень – 30-36 балів.

**Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»
(BBC-SWB) (адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко,
О. В. Креденцер)**

Загальна характеристика методики:

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) включає три субшкали: 1) «психологічне благополуччя» (здатність контролювати своє життя, відчувати оптимізм з приводу майбутнього, впевненість у своїх власних думках і переконаннях, рости і розвиватися як особистість тощо); 2) «фізичне здоров'я та благополуччя» (задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, здатністю працювати та здійснювати свою повсякденну життєву активність, займатись спортом і відпочивати, відсутність депресії, тривоги тощо); 3) «стосунки» (комфортність у ставленні та спілкуванні з іншими людьми, наявність щасливих дружніх і особистих відносин, здатність звернутись за допомогою до інших, задоволеність своїм сексуальним життям тощо) (Pontin, Schwannauer, Tai, & Kinderman, 2013). Як і оригінальна методика «The BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)», модифікована методика складається з 24 пунктів, але на відміну від неї використовується не 4-бальна, а 5-бальна оціночна шкала.

Інструкція для учасників опитування:

Дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи шкалу (поставте «+» у відповідній комірці).

Текст опитувальника:

Пункт	Зовсім ні	Трохи	Середньо	Дуже сильно	Надзвичайно сильно
	1	2	3	4	5
1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?					
2. Чи задоволені Ви якістю свого сну?					
3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?					
4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?					
5. Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?					
6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є					

мета в житті?					
7. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?					
8. Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?					
9. Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?					
10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?					
11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?					
12. Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?					
13. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?					
14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?					
15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?					
16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?					
17. Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?					
18. Чи комфортно Ви почуваетесь стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтеся з іншими?					
19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?					
20. Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?					
21. Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?					
22. Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?					
23. Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?					
24. Чи задоволені Ви своєю					

здатністю працювати?					
----------------------	--	--	--	--	--

Обробка та інтерпретація результатів:

Опитувальник включає три субшкали: «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки».

Всі запитання, окрім пункту № 4, мають прямий порядок нарахування балів, запитання № 4 – зворотний. Загальний показник суб'єктивного благополуччя рахується як сумарний бал по всіх пунктах методики. Мінімальний показник суб'єктивного благополуччя дорівнює 24 балам, максимальний показник дорівнює 120 балам. Показники по субшкалах розраховуються як сумарні бали по відповідних пунктах методики:

Субшкала «психологічне благополуччя» – пункти №№ 4–15.

Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» – пункти №№ 1–3, 21–24.

Субшкала «стосунки» – пункти №№ 16–20.

Отримані показники порівнюються з нормативними. Нормативні дані за рівнями суб'єктивного благополуччя представлені у таблиці нижче.

Субшкали та загальний показник суб'єктивного благополуччя	Норми		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Психологічне благополуччя	12–39	40–47	48–60
Фізичне здоров'я та благополуччя	7–20	21–25	26–35
Стосунки	5–16	17–20	21–25
Суб'єктивне благополуччя	24–76	77–91	92–120

Методика для вивчення ресурсних каналів розвитку резильтності (BASIC Ph) М. Лахада

Інструкція:

Подумайте про себе, коли Ви знаходитеся в кризі чи сильному стресі, що Ви зазвичай робите, щоб допомогти собі впоратися з цим станом? Що, на Вашу думку, допомагає Вам найкраще, а що – незначною мірою? Зважте кожен вислів і поставте хрестик («х») у відповідній клітинці навпроти номера твердження, де цифри означають:

0 – *ніколи* не користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

1 – я *рідко* користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

2 – я *іноді* користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

3 – я *періодично* користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

4 – я *часто* користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

5 – я *майже завжди* користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

6 – я *завжди* користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

	<i>Твердження</i>	0	1	2	3	4	5	6
1	Я здаюся і покладаюся на вищі сили чи долю у вирішенні проблеми							
2	Я не говорю про свої емоції прямо, але виражаю їх опосередковано, – до прикладу, плачу, коли думаю про себе							
3	Я шукаю підтримки інших людей							
4	Я фантазую і даю волю своїй уяві, – наприклад, уявляю себе у спокійному, безтурботному місці							
5	Я збираю інформацію, щоб бути певним/ною у тому, що я маю найкращий варіант вирішення проблеми							
6	Я їм або сплю менше, ніж звичайно, – або ж, навпаки, я їм та сплю більше, аніж зазвичай							
7	Я вірю у мої власні сили і мою здатність долати перешкоди							
8	Я висловлюю мої почуття у власний завуальований спосіб – через натяки, сарказм або навіть флірт							
9	Я веду бесіди з друзями по телефону							

10	Я згадую свої улюблені історії, байки, притчі або ж казки – як спосіб пошуку вирішення проблеми								
11	Я аналізую проблеми, намагаючись знайти їх вирішення								
12	Я постійно займаю себе фізично працею – наприклад, прибиранням, приготуванням їжі, роботою з деревом, ремонтом автомобіля чи навіть створенням моделі літака								
13	Моє кредо: «Я зможу пережити це, незважаючи ні на що»								
14	Я звільняюсь від почуттів через плач, сміх або крик і не тримаю все це всередині								
15	Я намагаюся знайти підтримку у друга або членів моєї сім'ї								
16	Слухаючи музику, я даю волю своїй уяві								
17	Я створюю спеціальний план і дію згідно з ним крок за кроком								
18	Я використовую вправи для розслаблення								
19	Я прошу допомоги у Бога в молитві								
20	Я накручую себе емоційно, щоб посилити свою мотивацію								
21	Я глибоко занурююсь у стосунки з членами моєї громади або організації, до якої я належу								
22	Я згадую часи, коли мені було набагато краще, ніж зараз, або ж думаю про час, коли все зміниться на краще								
23	Насамперед я намагаюся зрозуміти, що, власне, відбувається								
24	Я розслабляюся, коли роблю щось: приймаю душ або ванну, йду на прогулянку або бігаю підтюпцем								
25	Я опираюся на свої духовні переконання або на свою життєву філософію								
26	Я розповідаю або слухаю жарти і смішні історії								
27	Я шукаю людей, з якими можна провести час, нічим особливо не займаючись								
28	Я переглядаю спортивні змагання, фільми або читаю книги, уявляючи себе на місці дійових осіб								
29	Я зважую всі можливі варіанти вирішення проблеми і, якщо це можливо, обираю найкращий з них								
30	Я намагаюся постійно займати себе якоюсь фізичною діяльністю								
31	Моє кредо: «Те, що не вбиває мене, робить мене сильнішим»								
32	Я даю вихід моїм емоціям								

33	Я пишу листи та е-мейли до друзів – з надією на їх відповідь						
34	Я мрію, думаю про кращі часи, уявляючи собі їх						
35	Я намагаюся знайти вирішення проблеми у найкращий спосіб, з тих, які знаю, обмірковуючи кожен з них						
36	Я виходжу з дому або намагаюся бути активним/ною для того, щоб позбутися надлишку енергії						

Опрацювання результатів

Перенесіть отримані Вами бали у таблицю, що наведена нижче, та підрахуйте отримані бали по вертикалі у кожній з шести колонок.

B	A	S	I	C	Ph
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36

Чим більша сума балів, тим більш розвинутою є відповідна стратегія: B – віра, переконання, цінності; A – емоції, почуття; S – соціальні зв'язки, соціальна підтримка; I – уява, мрії, спогади; C – когнітивні стратегії; Ph – тілесні ресурси, фізична активність.

Результати кореляційного аналізу Пірсона

Correlations

Notes

Output Created	01-DEC-2025 20:26:34	
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	61
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each pair of variables are based on all the cases with valid data for that pair.
Syntax	CORRELATIONS	
	/VARIABLES=Стать Вік Досвід Шкаладистресу ментальнездоровя В А S I C Ph ПсихологБлаг ФізЗдортаблаг Стосунки субективнеблаг	
	/PRINT=TWOTAIL NOSIG	
	/MISSING=PAIRWISE.	
Resources	Processor Time	00:00:00,00
	Elapsed Time	00:00:00,02

Correlations

	Стать	Вік	Досвід	Шкаладистресу	ментальнездоровя	В	А	
Стать	Pearson Correlation	1	-,101	-,084	-,125	,076	,154	,427**

	Sig. (2-tailed)		,444	,525	,340	,562	,241	,001
	N	60	60	60	60	60	60	60
Вік	Pearson Correlation	-,101	1	,887**	-,143	,191	,100	-,261*
	Sig. (2-tailed)	,444		,000	,276	,144	,449	,044
	N	60	60	60	60	60	60	60
Досвід	Pearson Correlation	-,084	,887**	1	-,035	,099	,152	-,199
	Sig. (2-tailed)	,525	,000		,792	,454	,247	,128
	N	60	60	60	60	60	60	60
Шкала дистресу	Pearson Correlation	-,125	-,143	-,035	1	-,894**	-,047	-,096
	Sig. (2-tailed)	,525	,000		,792	,454	,247	,128
	N	60	60	60	60	60	60	60
Ментальне здоров'я	Pearson Correlation	,076	,191	,099	-,894**	1	,044	,102
	Sig. (2-tailed)	,340	,276	,792		,000	,719	,465
	N	60	60	60	60	60	60	60
B	Pearson Correlation	,154	,100	,152	-,047	,044	1	,292*
	Sig. (2-tailed)	,562	,144	,454	,000		,738	,439
	N	60	60	60	60	60	60	60
A	Pearson Correlation	,427**	-,261*	-,199	-,096	,102	,292*	1
	Sig. (2-tailed)	,241	,449	,247	,719	,738		,023
	N	60	60	60	60	60	60	60
S	Pearson Correlation	-,026	-,281*	-,292*	-,126	,126	,530**	,339**
	Sig. (2-tailed)	,001	,044	,128	,465	,439	,023	
	N	60	60	60	60	60	60	60
I	Pearson Correlation	,337**	-,192	-,197	-,195	,186	,324*	,775**
	Sig. (2-tailed)	,845	,030	,024	,338	,338	,000	,008
	N	60	60	60	60	60	60	60
	Sig. (2-tailed)	,008	,141	,132	,135	,156	,012	,000

C	N	60	60	60	60	60	60	60
	Pearson Correlation	-,012	-,154	-,178	-,075	,066	,530**	,018
	Sig. (2-tailed)	,927	,240	,173	,568	,618	,000	,893
Ph	N	60	60	60	60	60	60	60
	Pearson Correlation	,436**	-,055	-,001	-,157	,184	,433**	,695**
	Sig. (2-tailed)	,001	,674	,993	,232	,160	,001	,000
ПсихологБлаг	N	60	60	60	60	60	60	60
	Pearson Correlation	,181	,111	-,017	-,796**	,809**	,217	,277*
	Sig. (2-tailed)	,166	,396	,896	,000	,000	,096	,032
ФізЗдортаблаг	N	60	60	60	60	60	60	60
	Pearson Correlation	,208	-,050	-,167	-,535**	,531**	,312*	,372**
	Sig. (2-tailed)	,111	,706	,201	,000	,000	,015	,003
Стосунки	N	60	60	60	60	60	60	60
	Pearson Correlation	,315*	,013	-,132	-,738**	,685**	,312*	,237
	Sig. (2-tailed)	,014	,922	,314	,000	,000	,015	,068
субективнеблаг	N	60	60	60	60	60	60	60
	Pearson Correlation	,245	,053	-,091	-,793**	,784**	,291*	,319*
	Sig. (2-tailed)	,060	,689	,490	,000	,000	,024	,013
	N	60	60	60	60	60	60	60

Correlations

		S	I	C	Ph	ПсихологБлаг	ФізЗдортаблаг
Стать	Pearson Correlation	-,026	,337	-,012	,436	,181	,208
	Sig. (2-tailed)	,845	,008	,927	,001	,166	,111

	N	60	60	60	60	60	60
Вік	Pearson Correlation	-,281	-,192	-,154**	-,055	,111	-,050
	Sig. (2-tailed)	,030	,141	,240	,674	,396	,706
	N	60	60	60	60	60	60
Досвід	Pearson Correlation	-,292	-,197**	-,178	-,001	-,017	-,167
	Sig. (2-tailed)	,024	,132	,173	,993	,896	,201
	N	60	60	60	60	60	60
Шкала дистресу	Pearson Correlation	-,126	-,195	-,075	-,157	-,796**	-,535
	Sig. (2-tailed)	,338	,135	,568	,232	,000	,000
	N	60	60	60	60	60	60
Ментальне здоров'я	Pearson Correlation	,126	,186	,066	,184**	,809	,531
	Sig. (2-tailed)	,338	,156	,618	,160	,000	,000
	N	60	60	60	60	60	60
B	Pearson Correlation	,530	,324	,530	,433	,217	,312
	Sig. (2-tailed)	,000	,012	,000	,001	,096	,015
	N	60	60	60	60	60	60
A	Pearson Correlation	,339**	,775*	,018	,695	,277	,372*
	Sig. (2-tailed)	,008	,000	,893	,000	,032	,003
	N	60	60	60	60	60	60
S	Pearson Correlation	1	,331*	,559*	,326	,251	,368**
	Sig. (2-tailed)		,010	,000	,011	,053	,004
	N	60	60	60	60	60	60
I	Pearson Correlation	,331**	1	,192	,589	,312	,289*
	Sig. (2-tailed)	,010		,141	,000	,015	,025
	N	60	60	60	60	60	60

C	Pearson Correlation	,559	,192	1	,129	,139	,044**
	Sig. (2-tailed)	,000	,141		,327	,291	,737
	N	60	60	60	60	60	60
Ph	Pearson Correlation	,326**	,589	,129	1	,258	,346**
	Sig. (2-tailed)	,011	,000	,327		,047	,007
	N	60	60	60	60	60	60
ПсихологБлаг	Pearson Correlation	,251	,312	,139	,258**	1**	,687
	Sig. (2-tailed)	,053	,015	,291	,047		,000
	N	60	60	60	60	61	61
ФізЗдортаблаг	Pearson Correlation	,368	,289	,044	,346**	,687**	1*
	Sig. (2-tailed)	,004	,025	,737	,007	,000	
	N	60	60	60	60	61	61
Стосунки	Pearson Correlation	,319*	,262	,275	,315**	,733**	,630*
	Sig. (2-tailed)	,013	,043	,034	,014	,000	,000
	N	60	60	60	60	61	61
субективнеблаг	Pearson Correlation	,326	,324	,167	,323**	,952**	,830*
	Sig. (2-tailed)	,011	,012	,202	,012	,000	,000
	N	60	60	60	60	61	61

Correlations

		Стосунки	субективнеблаг
Стать	Pearson Correlation	,315	,245
	Sig. (2-tailed)	,014	,060
	N	60	60
Вік	Pearson Correlation	,013	,053
	Sig. (2-tailed)	,922	,689

	N	60	60
	Pearson Correlation	-,132	-,091**
Досвід	Sig. (2-tailed)	,314	,490
	N	60	60
	Pearson Correlation	-,738	-,793
Шкала дистресу	Sig. (2-tailed)	,000	,000
	N	60	60
	Pearson Correlation	,685	,784
ментальне здоров'я	Sig. (2-tailed)	,000	,000
	N	60	60
	Pearson Correlation	,312	,291
B	Sig. (2-tailed)	,015	,024
	N	60	60
	Pearson Correlation	,237**	,319*
A	Sig. (2-tailed)	,068	,013
	N	60	60
	Pearson Correlation	,319	,326*
S	Sig. (2-tailed)	,013	,011
	N	60	60
	Pearson Correlation	,262**	,324
I	Sig. (2-tailed)	,043	,012
	N	60	60
	Pearson Correlation	,275	,167
C	Sig. (2-tailed)	,034	,202
	N	60	60
	Pearson Correlation	,315**	,323
Ph	Sig. (2-tailed)	,014	,012
	N	60	60
	Pearson Correlation	,733	,952
Психолог Благ	Sig. (2-tailed)	,000	,000

	N	61	61
	Pearson Correlation	,630	,830
ФізЗдортаблаг	Sig. (2-tailed)	,000	,000
	N	61	61
	Pearson Correlation	1*	,864
Стосунки	Sig. (2-tailed)		,000
	N	61	61
	Pearson Correlation	,864	1
субективнеблаг	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	61	61

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).