

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПІДВИЩЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВЧИТЕЛІВ В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

Пажина Вікторія

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Освітньо-професійна програма «Психологія»
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука» (м Рівне, Україна)*

Науковий керівник: Терновик Н. А.

*кандидат психологічних наук, професор кафедри психології
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука» (м Рівне, Україна)*

Анотація. У статті досліджено психологічні чинники формування та підвищення життєстійкості вчителів в умовах воєнного стану. Обґрунтовано актуальність проблеми з огляду на соціальну значущість педагогічної професії та високий рівень стресогенних впливів, які зазнають педагоги в кризових умовах. Висвітлено поняття «життєстійкість» як полікомпонентну конструкцію, що охоплює особистісні ресурси для подолання труднощів, збереження психічного здоров'я та ефективного функціонування. Проаналізовано наукові підходи до визначення життєстійкості, її структури, механізмів формування й професійної детермінації. Звернено увагу на складнощі педагогічної праці, що обумовлюють необхідність розвитку психологічної стійкості, зокрема в період збройного конфлікту. Визначено основні психологічні ресурси, що сприяють збереженню професійної ефективності вчителів, попередженню професійного вигорання та психоемоційної дестабілізації.

Ключові слова: життєстійкість, вчитель, психологічні чинники, професійна діяльність, воєнний стан, психічне здоров'я, професійне вигорання.

Abstract. The article examines the psychological factors that contribute to the development and enhancement of teachers' hardiness under martial law conditions. The relevance of the issue is substantiated in light of the social significance of the teaching profession and the high level of stressors educators face during crises. The concept of "hardiness" is presented as a multicomponent construct encompassing personal resources for overcoming difficulties, maintaining mental health, and ensuring professional effectiveness. Various

scientific approaches to the structure, mechanisms, and professional determinants of hardiness are analyzed. Emphasis is placed on the complexity of teaching work, which necessitates the development of psychological resilience, particularly in wartime. Key psychological resources that support professional sustainability, prevent burnout, and stabilize emotional well-being are outlined.

Keywords: *hardiness, teacher, psychological factors, professional activity, martial law, mental health, burnout.*

В умовах перетворень, що відбуваються в українському суспільстві, особливої актуальності набуває ефективність професійної діяльності, в тому числі в сфері освіти. Для того щоб забезпечити і підтримувати високий рівень діяльності педагогічного персоналу в освітніх установах, необхідно звернути увагу на такий психологічний аспект, як життєстійкість вчителів різних категорій, які працюють з дітьми. Зміна ставлення людини до своєї професійної діяльності особливо помітна, якщо в суспільстві падає її рейтинг. В результаті зростає психічне, емоційне напруження, частіше з'являються порушення, пов'язані зі стресом на робочому місці. Професія «вчитель» є однією з найбільш соціально значущих видів діяльності. Це твердження засноване на тому, що даний вид трудової діяльності пов'язаний з формуванням суспільної свідомості, культурної спадщини, настроїв і потреб людей. Можна сказати, що в руках учителя доля поколінь, майбутнє людського суспільства.

Умови війни, в яких Україна живе вже понад три роки, породжують нові виклики і диктують нові умови життя. Фактично з першого дня повномасштабного вторгнення рф в Україну, психологи та психотерапевти, які до цього працювали переважно з мирними запитами, почали активно відшукувати й вчити протоколи воєнної та кризової психології, створювати у соціальних мережах та месенджерах ресурси психологічної допомоги, розробляти програми психологічної підтримки та головне – в перші місяці війни знаходилися цілодобово на зв'язку з тими, хто потребував підтримки. Саме на цьому етапі у професійній спільноті психологів, психотерапевтів та психіатрів гостро постало питання щодо шляхів формування у населення навичок життєстійкості [2].

Проблема життєстійкості незмінно викликає інтерес науковців і практиків, що зумовлено високою затребуваністю пошуку та зміцнення психічних ресурсів подолання особистістю життєвих труднощів у сучасному світі. Життєстійкість визначається як один з найважливіших чинників збереження психічного та соматичного здоров'я людини в умовах стресу та перевантаження і розглядається як здатність людини до спротиву важким життєвим обставинам, збереження та розвитку її особистого потенціалу всупереч тривозі та стресу.

Упродовж останніх років активно досліджуються структура життєстійкості як полікомпонентного утворення, механізми, ресурси цієї здатності, зв'язок з різнорівневими властивостями особистості, диференціально-психологічні та вікові характеристики прояву тощо. Життєстійкість широко розглядається у професійному вимірі, у тому числі, у вчителів. Зокрема, вивчалися: рівень розвитку професійної життєстійкості та її компонентів у вихователів, роль надії у витривалості вчителів, залежність життєстійкості вчителя від моделі міжособистісних відносин та способу організації діяльності на робочому місці. Разом з тим, аналіз життєстійкості набуває особливого значення у контексті повномасштабної війни в Україні, виникнення на цьому тлі надзвичайних викликів у царині збереження психічного здоров'я, зокрема, необхідності розвитку здатності особистості до протистояння загрозам широкого спектру, що виходять за межі звичайного життєвого досвіду [5].

Праця вчителя відрізняється від інших видів професійної діяльності емоційною насиченістю, великою кількістю позаурочної роботи і складністю комплексу робочих днів, що обумовлює формування життєстійкості. Особливості життєстійкості є наслідком професійної дезадаптації вчителів. Вона є причиною зниження якості роботи, втрати інтересу до неї, порушень фізичного і психічного здоров'я.

Теоретичну базу окресленої проблеми утворюють наукові праці та дані досліджень щодо психічних ресурсів, що зумовлюють витривалість в умовах війни представників окремих соціальних і професійних груп, організацій і спільнот. При цьому окрема увага приділяється вивченню особливостей подолання вчителями складних життєвих ситуацій, пов'язаних з війною, зважаючи на надзвичайну важливість професії для життя і розвитку суспільства [4].

Аналіз робіт В. В. Бойка, Н. Є. Водоп'янової, К. Масляч, В. Є. Орла, Т. І. Ронгінської, М. М. Скугаревської, О. С. Старченкової, Ф. Дж. Сторлі, Д. Г. Трунова, Т. В. Форманюк, Х. Фреденбергера та ін., присвячених життєстійкості вчителів, доводить, що в дослідженнях вчених немає єдиного погляду на його структуру і динаміку.

Розглядаючи в дослідженні особливості життєстійкості через призму діяльності вчителя, ще раз наголосимо, що ця професія є надзвичайно складною й інтелектуально та емоційно виснажливою через необхідність розв'язання багатьох різнопланових завдань, які постійно виникають у процесі професійної діяльності – когнітивного, науково-педагогічного, соціальнокомунікативного, рефлексивного та інших її видів.

Операціоналізація поняття «життєстійкість» належить американським дослідникам С. Кобейса і С. Мадді, які увели його у психологічне поле як відповідне феномену екзистенціальної мужності, що вслід за П. Тілліхом розглядається як упевненість у собі та прийняття життя [3]. Автори розглядають життєстійкість як сукупність поглядів або переконань про

себе і світ, яка дає сміливість і мотивацію для переборення труднощів, що дозволяє перетворювати стресогенні життєві події у можливості особистісного зростання.

Відпочатку визначені екзистенційно-гуманістичні засади аналізу життєстійкості зорієнтували дослідників на виявлення широкого кола особистісних рис та ознак, котрі охоплює цей феномен. Зокрема, українські вчені С. Максименко та Л. Сердюк у складі життєстійкості розглядають наступні компоненти: особиста автономія, ціннісні орієнтації, упевненість у собі, самоефективність, самоставлення, майбутні перспективи, включаючи життєві цілі та сенси [6].

Професійна діяльність вчителя пов'язана з постійними ситуаціями невизначеності, що супроводжується психічним напруженням, а відтак вимагає від фахівця безупинної роботи, спрямованої на активізацію рефлексивних механізмів, саморегуляцію, самокорекцію. Проблема життєстійкості вчителів є однією з центральних в аспекті вдосконалення педагогічної майстерності. Формування життєстійкості як здатності до збереження психічного здоров'я у вчителів є шляхом плекання власного психічного благополуччя та успішності у професійному становленні.

ЛІТЕРАТУРА

1. Войтович М. В., Завадська Т. В. Аналіз професійної життєстійкості вихователів дитячих навчальних закладів *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. 2020. Вип. 20. С. 8–17.
2. Карамушка Л. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: основні вияви та ресурси. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. (3(67), С. 124–133.
3. Коkun О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. 2020. Вип. 20. С. 68–81.
4. Комашко Л., Гусева А. Життєстійкість як фактор регуляції психофізіологічного стану особистості у кризових умовах життя. *Освіта регіону: Політологія. Психологія. Комунікації: Український науковий журнал*. Київ, 2011. Вип.2. С.291– 296.
5. Кондратюк С. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. Вип. 4. С. 78–83.
6. Сергієнко С. Життєстійкість як один із ресурсів особистості. *Збірник тез X Всеукраїнської студентської науково-технічної конференції «Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання»*, 25 – 26 квітня 2017 року. Тернопіль: ТНТУ, 2017. Том 2. С. 242–243.
7. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. *Інститут соціальної та політичної психології НАПН України*. Київ : Марич, 2009. 76 с.
8. Ульянова Т. Ю. Співвідношення життєстійкості та емоційності особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія Психологічні науки. 2020. №3. С. 72–80.
9. Чиханцова О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості.

Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 42. С. 211–231. **10.** Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 2004. Apr.4. P. 279 – 298. **11.** Hiver P. The Triumph Over Experience: Hope and Hardiness in Novice L2 Teachers. *Positive psychology in SLA*. 2016. Vol. 97. P. 168–192.