

СТРЕС У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВИКЛАДАЧА ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ ТА СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Леся Василенко¹, Вікторія Ватилик², Богдан Пупін³

¹Кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Дрогобицького державного педагогічного університету ім. І. Франка, м. Дрогобич (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0004-2156-5315>

²Магістр психології, асистент кафедри теоретичної та прикладної психології Національного університету «Львівська Політехніка», м. Львів (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0006-6965-6640>

³Аспірант кафедри психології Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, м. Дрогобич (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0006-8087-3582>

UDC: 378.147

АНОТАЦІЯ

У статті здійснено теоретичний аналіз проблеми професійного стресу викладачів в умовах воєнного часу, що набуває особливої актуальності в контексті сучасних суспільних трансформацій. Розглянуто сутність професійного стресу як складного багатовимірного феномену, що включає емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти та формується внаслідок взаємодії зовнішніх і внутрішніх чинників. Визначено, що педагогічна діяльність належить до професій із підвищеним рівнем стресогенності, який значно посилюється в умовах війни через вплив соціальних, організаційних та психологічних факторів.

Проаналізовано основні чинники виникнення професійного стресу викладачів, зокрема загрози безпеці, нестабільність освітнього процесу, цифровізацію навчання, підвищену відповідальність за психологічний стан студентів, а також індивідуально-психологічні особливості особистості. Обґрунтовано негативний вплив тривалого стресу на психічне здоров'я викладачів, їхню професійну мотивацію, ефективність діяльності та якість освітнього процесу, зокрема ризики емоційного вигорання, зниження когнітивних функцій і продуктивності праці.

Особливу увагу приділено ролі емоційної саморегуляції, психологічної стійкості та копінг-стратегій як ключових ресурсів подолання професійного стресу. Визначено, що ефективне подолання стресових станів можливе за умов комплексного підходу, який поєднує індивідуальні стратегії саморегуляції, соціальну підтримку та організаційні заходи в освітніх установах. Підкреслено необхідність створення сприятливого психологічного середовища та впровадження програм підтримки педагогічних працівників для збереження їхнього професійного здоров'я і забезпечення якості освітнього процесу в умовах війни.

Ключові слова: психологічний стрес, професійна діяльність, емоційне вигорання, психологічна стійкість, емоційна саморегуляція, психічне здоров'я.

Постановка проблеми. Сучасні суспільні трансформації, які зумовлені воєнними подіями, істотно впливають на всі сфери життєдіяльності людини, зокрема й на освітню сферу. Професійна діяльність викладача в умовах війни характеризується підвищеним рівнем

психоемоційного напруження, що пов'язано як із необхідністю адаптації до нових умов організації освітнього процесу, так і з впливом зовнішніх стресогенних факторів. У таких обставинах особливого значення набуває проблема професійного стресу та пошуку ефекти-

Address for correspondence, e-mail: editpsychas@gmail.com
Copyright: © Lesia Vasylenko, Viktoriia Vatylyk, Bohdan Pupin

This is an Open Access journal. This work is licensed under a **Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0)**.
Link: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

вних шляхів його подолання.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема професійного стресу та стресостійкості досліджувалася у працях як вітчизняних, так і зарубіжних учених. Зокрема, в роботах О.Блінова, В.Макарець, О. Кокун, М. Корольчук, В. Крайнюк розкрито сутність стресу, його вплив на психічне здоров'я особистості, роль емоційної саморегуляції та психологічної стійкості у подоланні стресових ситуацій.

Вагомий внесок у розвиток теорії подолання стресу зробили Р. Лазарус і С. Фолкман, які обґрунтували когнітивно-оцінювальний підхід до розуміння стресу, підкреслюючи роль індивідуальної інтерпретації подій. Дослідження Р. МакКрає та П. Кости, а також А. Біллінгса і Р. Муса були спрямовані на вивчення індивідуальних відмінностей у реагуванні на стрес та виборі стратегій його подолання. У більшості цих наукових підходів акцент зроблено на особистісних механізмах адаптації та індивідуальних стилях поведінки в стресових умовах.

У працях І.Рябоконь обґрунтовано, що високий рівень стресу в освітній діяльності суттєво погіршує якість професійного життя викладачів, знижує їхню здатність до самомотивації та особистісного розвитку. Крім того, тривале напруження обмежує прояви креативності й сприяє переходу до стереотипного, рутинного виконання щоденних професійних обов'язків [9]. Особливої актуальності це набуває в умовах воєнного часу, коли стрес має хронічний характер і супроводжується підвищеним рівнем тривожності, емоційного виснаження та невизначеності.

С.Олексенко та О.Хоменко зазначають, що в умовах війни змінюється структура професійної мотивації викладачів, а також зростає значення внутрішніх мотивів, таких як відповідальність за майбутнє молодого покоління, бажання підтримати студентів, забезпечити стабільність навчального процесу [8], що, своєю чергою, створює додаткове емоційне та професійне навантаження для викладачів, посилюючи рівень їхнього професійного стресу та актуалізуючи потребу в ефективних стратегіях його подолання.

Сучасні наукові дослідження підкреслюють важливість психологічної підтримки педагогічних працівників у кризових ситуаціях. Зокрема, у дослідженні І.Кучманич та Л. Щербань зазначається, що під час воєнних подій освітяни часто відчують підвищений рівень психоемоційного напруження, що негативно впливає на їхній психологічний стан та ефективність професійної діяльності [6]. За таких умов особливого значення набувають розвиток психологічної стійкості викладачів, формування навичок емоційної саморегуляції, а також застосування ефективних стратегій подолання стресових ситуацій для збереження їхнього професійного потенціалу. Це зумовлює необхідність наукового аналізу зазначеної проблеми та визначення дієвих підходів до забезпечення психологічного благополуччя викладачів.

Зростання рівня психологічного навантаження на викладачів закладів вищої освіти негативно позначається на їхньому психічному здоров'ї, професійній ефективності та якості освітнього процесу загалом. Аналіз наукових праць свідчить, що проблема стресу у

професійній діяльності викладачів у воєнний час має комплексний характер та охоплює питання професійного здоров'я, психологічної стійкості, мотивації та емоційного благополуччя викладачів. Водночас недостатня розробленість практичних підходів до подолання професійного стресу в умовах війни потребує подальшого наукового осмислення цієї проблеми.

Метою статті є теоретичний аналіз проблеми професійного стресу у діяльності викладача в умовах війни, визначення основних чинників його виникнення та обґрунтування ефективних стратегій подолання.

Для досягнення цієї мети визначено такі дослідницькі завдання:

- проаналізувати наукові підходи до вивчення проблеми професійного стресу в педагогічній діяльності;
- визначити основні фактори виникнення психологічного стресу у професійній діяльності викладачів в умовах воєнного часу;
- охарактеризувати вплив стресових факторів на професійне здоров'я та мотивацію викладачів;
- окреслити можливі шляхи подолання професійного стресу та підтримки психологічного благополуччя викладачів.

Виклад основного матеріалу. Проблема професійного стресу посідає важливе місце у сучасних психологічних дослідженнях, оскільки безпосередньо пов'язана з ефективністю професійної діяльності, психічним здоров'ям особистості та її загальним благополуччям. У науковій літературі стрес розглядається як складний багатовимірний феномен, що виникає внаслідок взаємодії людини з навколиш-

нім середовищем і пов'язаний із необхідністю адаптації до змінних умов життєдіяльності [1; 5; 7].

У контексті професійної діяльності стрес набуває специфічних характеристик і визначається як стан психоемоційного напруження, що виникає внаслідок впливу професійних вимог і умов праці. Він розглядається як емоційний стан людини, спричинений неочікуваними та напруженими ситуаціями в трудовому колективі, конфліктними стосунками, інтелектуальним та емоційним перевантаженням [1]. Професійний стрес є суттєвим фактором, який, за даними сучасних досліджень, впливає на ефективність професійної діяльності, психологічний стан працівників та їхнє загальне самопочуття.

Педагогічна діяльність належить до категорії професій з підвищеним рівнем стресогенності, оскільки передбачає інтенсивну міжособистісну взаємодію, високу відповідальність та значні емоційні навантаження. Викладач постійно перебуває в умовах необхідності організації навчального процесу, взаємодії зі здобувачами освіти, колегами та адміністрацією, що вимагає значних інтелектуальних, емоційних і часових ресурсів. Крім того, діяльність викладача характеризується високим рівнем соціальної відповідальності, що посилює психоемоційне напруження.

У наукових дослідженнях підкреслюється, що стрес є багатовимірним явищем, яке включає психологічні (емоційні, когнітивні) та поведінкові реакції особистості, що виникають у відповідь на стресогенні фактори .

Емоційний компонент відображає переживання людиною стресової ситуації та про-

являється у вигляді негативних емоційних станів, таких як тривога, страх, напруження, роздратування, емоційне виснаження. Саме цей компонент є одним із перших сигналів порушення психологічної рівноваги особистості. Дослідження свідчать, що в умовах тривалого стресу емоційні реакції можуть трансформуватися у більш стійкі стани - депресію, хронічну тривожність, емоційне вигорання. Крім того, емоційна сфера тісно пов'язана зі стресостійкістю, оскільки здатність регулювати власні емоції визначає ефективність адаптації до складних умов [10].

Таким чином, емоційний компонент в професійній діяльності викладача виступає ключовим індикатором стресу та водночас визначає індивідуальну реакцію особистості на стресогенні впливи.

Когнітивний компонент пов'язаний із процесами сприйняття, оцінки та інтерпретації стресової ситуації. Від того, як людина оцінює подію (як загрозу чи як виклик), залежить інтенсивність і характер стресової реакції. У межах когнітивного підходу підкреслюється, що саме суб'єктивна оцінка ситуації визначає її стресогенність. Під впливом тривалого стресу можуть виникати когнітивні порушення: зниження концентрації уваги; погіршення пам'яті; труднощі у прийнятті рішень; зниження здатності до аналізу інформації.

Отже, когнітивна оцінка стресової ситуації не лише визначає інтенсивність і характер реакції на неї, а й безпосередньо впливає на подальшу поведінку людини в умовах стресу. Саме через призму цих когнітивних процесів формується вибір способів подолання труднощів, що логічно підводить до розгляду копінгу

як комплексної системи зусиль, спрямованих на адаптацію до стресових впливів. У сучасних дослідженнях копінг розглядається як сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових зусиль, спрямованих на подолання стресу [7], що підкреслює важливість когнітивного компоненту у процесі адаптації. Він визначає інтерпретацію викладачем стресової ситуації та впливає на вибір стратегій її подолання.

Поведінковий компонент відображає зовнішні прояви стресу та включає конкретні дії або реакції людини у відповідь на стресову ситуацію. Він проявляється у зміні поведінки, стилю діяльності та способів взаємодії з оточенням. До типових поведінкових реакцій належать: уникнення складних ситуацій; зниження продуктивності діяльності; імпульсивність або, навпаки, пасивність; порушення комунікації; використання різних копінг-стратегій.

У наукових працях підкреслюється, що поведінкові реакції є результатом взаємодії емоційних і когнітивних процесів, а також включають стратегії подолання стресу, які можуть бути як адаптивними, так і дезадаптивними [1]. Крім того, дослідження показують, що стрес впливає на поведінку через порушення адаптаційної рівноваги між вимогами середовища та ресурсами особистості, що може призводити до зниження ефективності професійної діяльності.

Таким чином, емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти професійного стресу утворюють єдину взаємопов'язану систему. Емоційний компонент визначає переживання викладачем ситуації, когнітивний - її інтерпретацію, а поведінковий - способи реагування.

Саме їхня взаємодія зумовлює характер стресової реакції та ефективність адаптації викладача до професійної діяльності в складних ситуаціях в умовах війни.

Професійний стрес викладача формується під впливом комплексу чинників. До зовнішніх соціальних чинників належать загроза життю і здоров'ю, воєнні дії, вимушене переміщення, втрати, порушення звичного способу життя. Такі обставини формують постійний фон тривоги та напруження, що негативно впливає на психічний стан особистості.

Організаційно-професійні чинники включають необхідність швидкої адаптації до нових форматів навчання, зокрема дистанційного або змішаного, збільшення навантаження, нестабільність освітнього процесу, обмеженість ресурсів. Важливим аспектом є також підвищена відповідальність викладача за психологічний стан студентів, які також перебувають під впливом стресу.

Цифрова трансформація освітнього процесу може також призвести до збільшення професійного навантаження на викладачів, оскільки вимагає додаткового часу на підготовку матеріалів, опанування нових технологій та підтримку постійного зв'язку зі студентами.

Особливої актуальності в умовах воєнного часу набуває проблема психологічної підтримки студентів. О.Цюняк, С.Довбенко наголошують, що навчальні заклади у воєнний час стикаються з новими психологічними викликами, пов'язаними з підвищеним рівнем тривожності, переживанням небезпеки та необхідністю надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу [11]. За таких умов викладач виступає не лише організатором

освітнього процесу, а й важливим наставником психологічної підтримки, що ще більше підвищує рівень професійного навантаження. Викладачі часто виконують не лише освітні, а й допоміжні функції, допомагаючи студентам адаптуватися до складних життєвих обставин, долати тривожність та підтримувати мотивацію до навчання. У цьому контексті особливого значення набуває формування професійної стресостійкості викладачів та розвиток їхніх психологічних ресурсів [10].

З огляду на вищезазначені наукові дослідження, є підстави стверджувати, що психологічний стрес у професійній діяльності викладачів виникає під впливом комплексу факторів, зокрема емоційного перевантаження, нестабільності соціального середовища, інформаційного тиску та підвищених вимог до організації освітнього процесу в умовах воєнного часу. Подолання таких труднощів вимагає системного підходу, що передбачає поєднання психологічної підтримки освітян, розвитку їхньої стресостійкості та створення сприятливого психологічного клімату в освітньому середовищі.

У наукових дослідженнях підкреслюється, що інтенсивність стресу значною мірою залежить не лише від об'єктивних умов діяльності, а й від індивідуально-психологічних характеристик особистості, зокрема рівня тривожності, емоційної стабільності, стресостійкості та здатності до саморегуляції.

Одним із провідних психологічних чинників є підвищена тривожність, яка проявляється у постійному відчутті напруження, очікуванні негативних подій та невпевненості у власних професійних можливостях. У педа-

гогічній діяльності це може бути пов'язано з відповідальністю за результати навчання, необхідністю публічних виступів та оцінюванню діяльності з боку адміністрації.

Суттєвим чинником є низький рівень емоційної саморегуляції, що ускладнює здатність викладача контролювати власні емоційні реакції в складних ситуаціях. Недостатній розвиток цієї якості сприяє виникненню імпульсивних реакцій, підвищеній дратівливості та конфліктності. Дослідження показують, що ефективна саморегуляція є важливою умовою зниження рівня стресу та підтримання психологічної рівноваги [3; 6; 11].

Ще одним важливим чинником є психологічна негнучкість, яка проявляється у труднощах адаптації до змін, жорсткості мислення та неспроможності ефективно реагувати на нові професійні вимоги. В умовах воєнного стану, коли освітній процес зазнає постійних змін, ця характеристика може суттєво посилювати стрес.

Окрему увагу слід приділити негативним когнітивним установкам, таким як занижена самооцінка, страх помилки, орієнтація на уникнення невдач. Вони формують спотворене сприйняття професійної діяльності як постійно загрозливої, що підсилює стресову реакцію.

Також значущим чинником є дефіцит психологічних ресурсів, до яких належать внутрішня мотивація, життєстійкість, відчуття контролю над ситуацією та підтримка з боку оточення. Їх недостатність знижує здатність викладача ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями.

Психологічні чинники є однією з клю-

зових груп детермінант професійного стресу викладача, оскільки безпосередньо пов'язані з особистісними особливостями, емоційними реакціями та когнітивними процесами, що визначають сприйняття та переживання стресогенних ситуацій

В умовах війни ці психологічні чинники посилюються впливом зовнішніх обставин, що проявляється у підвищеному рівні тривоги, страху, емоційної нестабільності та відчутті невизначеності. Це підтверджується дослідженнями, які вказують на зростання психоемоційного навантаження серед педагогічних працівників у кризових умовах [6].

Отже, у воєнний період професійний стрес викладача формується під впливом складної взаємодії соціальних, організаційних і психологічних чинників, що зумовлює його високий рівень інтенсивності та тривалості.

У сучасній науковій літературі значна увага приділяється впливу подій воєнного часу на професійне здоров'я освітян. Так, Т. Дзюба зазначає, що в умовах війни професійне здоров'я освітян зазнає значних викликів, оскільки вони змушені поєднувати виконання професійних обов'язків з переживанням травматичних подій, що впливає на їхню професійну ідентичність, мотивацію та емоційний стан [3]. Дослідник наголошує, що тривалий вплив стресових факторів може призвести до зниження професійної мотивації та появи ознак емоційного виснаження, яке проявляється у вигляді хронічної втоми, зниження емоційної залученості, втрати інтересу до роботи та зниження професійної мотивації. Емоційне вигорання супроводжується розвитком деперсоналізації, що проявляється у формальному

ставленні до студентів, зниженні рівня емпатії та якості педагогічної взаємодії. Це негативно позначається на освітньому процесі та результатах навчання.

І.Рябоконт, А. Кіпенський, Н.Підбуцька, О.Пономарьов наголошують, що формування професійного вигорання у викладачів закладів вищої освіти відбувається під впливом постійного емоційного навантаження, високого рівня відповідальності та недостатніх ресурсів для психологічного відновлення [5; 9]. Так, викладачі можуть відчувати втому від постійної необхідності підтримувати психологічний стан студентів, особливо якщо деякі з них пережили травматичні події або перебувають у стані підвищеної тривожності.

Професійний стрес також впливає на когнітивні процеси, зокрема знижує здатність до концентрації уваги, прийняття рішень та творчого мислення. У результаті знижується ефективність професійної діяльності, погіршується якість викладання та взаємодії зі студентами.

Водночас варто зазначити, що вплив стресу не є однозначно негативним. У помірних межах він може виконувати мобілізаційну функцію, сприяючи активізації ресурсів організму та підвищенню ефективності діяльності. Однак у випадку тривалого або надмірного стресу його вплив стає деструктивним.

Як зазначають Т. Дзюба, Л. Карамушка, професійне здоров'я викладачів є важливою умовою ефективності професійної діяльності, одним із факторів стабільного розвитку освіти та показником якості професійного життя [3; 4]. З огляду на це психологічне благополуччя викладача безпосередньо пов'язане

з його здатністю ефективно виконувати професійні обов'язки, продуктивно взаємодіяти зі студентами та колегами, а також підтримувати мотивацію до професійної діяльності.

Тому, важливим напрямком роботи психологічної служби закладу освіти є профілактика стресових станів та розвиток навичок психологічної саморегуляції. Ефективна профілактика стресу у професійній діяльності передбачає формування здатності до емоційної саморегуляції, правильної організації професійної діяльності та розвитку психологічної стійкості до складних життєвих ситуацій [7].

В умовах воєнного стану особливої актуальності набуває стресостійкість особистості викладача. У наукових підходах вона трактується як цілісна характеристика індивіда, що формується завдяки взаємодії мотиваційних, інтелектуальних та емоційно-вольових компонентів і забезпечує здатність ефективно діяти та досягати поставлених цілей у складних і напружених обставинах. Рівень стресостійкості значною мірою визначає успішність соціальної взаємодії людини та проявляється через емоційну врівноваженість, знижену тривожність (як ситуативну, так і особистісну), розвинені навички саморегуляції, а також готовність до подолання стресових ситуацій.

Окрім цього, стресостійкість доцільно розглядати у кількох вимірах: як особливості реагування на стресові чинники, як спосіб їх сприйняття та як загальне ставлення особистості до складних життєвих обставин. Реактивний аспект може проявлятися як у пасивних формах поведінки (уникнення, відхід від реальності), так і в неадекватних або крайніх реакціях - агресії чи, навпаки, автоматизованих,

формально позитивних відповідях.

У дослідженнях Г.Дубчак, Н.Слободяник акцентується увага на ролі стресостійкості як одного з ключових компонентів психологічного здоров'я сучасного фахівця. Автор зазначає, що здатність викладача долати стресові ситуації значною мірою визначається рівнем розвитку емоційної саморегуляції, психологічної гнучкості та сформованістю навичок подолання складних професійних викликів [2; 10]. Дослідження свідчить, що ефективне подолання професійного стресу значною мірою залежить від внутрішніх ресурсів особистості, її здатності усвідомлювати, контролювати та регулювати власні емоційні реакції відповідно до вимог ситуації, підтримувати позитивну взаємодію зі студентами та зберігати професійну мотивацію, зберігати ефективність діяльності та психологічну рівновагу в умовах стресу. Важливими якостями викладача є оптимізм, впевненість у власних силах, гнучкість мислення та здатність до адаптації.

Проблема збереження психічного здоров'я особистості в кризових умовах також розглядається в роботах Л. Карамушки. Авторка наголошує на важливості розвитку психологічної стійкості та використання ефективних стратегій подолання стресу, що сприяють підтримці психічного благополуччя та збереженню здатності виконувати професійну діяльність навіть у складних умовах [4]. Психологічна стійкість викладача - це здатність адаптуватися до стресу, зберігати емоційну рівновагу та професійну ефективність, особливо в умовах війни. Вона є запорукою запобігання професійному вигоранню, забезпечує високу

якість навчання та підтримку ментального здоров'я студентів. Важливу роль у цьому відіграють соціальна підтримка, розвиток навичок саморегуляції та формування психологічної адаптації.

Формування психологічної стійкості викладача закладу вищої освіти в умовах війни є важливою передумовою збереження його професійної ефективності та психічного здоров'я. Її розвиток пов'язаний передусім із цілеспрямованим удосконаленням емоційного інтелекту, що передбачає здатність усвідомлювати власні емоції, керувати ними та конструктивно реагувати на стресові ситуації. Не менш значущим є формування навичок саморегуляції, які дозволяють контролювати психоемоційні стани, підтримувати внутрішню рівновагу та запобігати накопиченню напруження.

Важливою умовою підтримання стійкості є також дотримання балансу між професійною діяльністю та особистим життям, що сприяє відновленню ресурсів і запобігає емоційному виснаженню. У контексті воєнного часу це набуває особливого значення, оскільки викладачі змушені поєднувати виконання професійних обов'язків із переживанням постійної невизначеності та впливом зовнішніх стресогенних факторів.

Суттєву роль відіграє впровадження в освітніх установах комплексних програм психологічної підтримки, спрямованих на профілактику стресу та професійного вигорання. Такі програми можуть включати тренінги зі стресостійкості, розвиток навичок емоційної компетентності, групову підтримку та консультивання. Ефективним інструментом зміцнення психологічної стійкості є застосування

сучасних психотехнік, зокрема практик усвідомленості, медитативних вправ, дихальних технік, а також когнітивно-поведінкових стратегій. Вони сприяють зниженню рівня тривожності, покращенню емоційного стану, підвищенню здатності до концентрації та більш адаптивному реагуванню на складні життєві обставини. У сукупності ці підходи забезпечують підвищення психологічної гнучкості викладача та його здатності ефективно функціонувати в умовах тривалого стресу.

Отже, емоційна саморегуляція та психологічна стійкість виступають ключовими ресурсами особистості викладача, що забезпечують ефективне подолання професійного стресу.

Подолання професійного стресу вимагає комплексного підходу, що включає індивідуальні, соціальні та організаційні стратегії.

Індивідуальні стратегії передбачають розвиток навичок емоційної саморегуляції, використання технік релаксації, дотримання режиму праці та відпочинку, підтримання фізичної активності. Важливим є також розвиток навичок тайм-менеджменту та ефективного планування діяльності.

Соціальна підтримка відіграє важливу роль у подоланні стресу. Взаємодія з колегами, підтримка з боку адміністрації, участь у професійних спільнотах сприяють зниженню рівня психоемоційного напруження та підвищенню психологічного благополуччя.

На рівні освітніх установ важливими є створення сприятливого психологічного клімату, впровадження програм психологічної підтримки, організація тренінгів із розвитку стресостійкості.

Особливе значення в умовах війни має

формування резильєнтності як здатності адаптуватися до складних життєвих обставин і зберігати ефективність діяльності. Проведені нами дослідження підтверджують, що впровадження програм психологічної підтримки сприяє зниженню рівня стресу та покращенню психічного здоров'я освітян.

Отже, ефективне подолання професійного стресу можливе за умови поєднання індивідуальних ресурсів особистості та системної підтримки з боку освітніх установ.

Висновки. Проведений аналіз дозволяє зробити висновок, що професійний стрес викладача є складним багатовимірним феноменом, який формується під впливом взаємодії зовнішніх і внутрішніх чинників та суттєво впливає на ефективність професійної діяльності і психічне здоров'я особистості.

Встановлено, що в умовах війни рівень професійного стресу значно зростає внаслідок дії додаткових стресогенних факторів, серед яких провідне місце займають соціальні, організаційні та психологічні чинники. Вони проявляються у вигляді підвищеної тривожності, емоційного виснаження, невизначеності та необхідності постійної адаптації до змінних умов діяльності. Тривалий вплив професійного стресу негативно позначається на психічному здоров'ї викладачів, спричиняючи розвиток емоційного вигорання, зниження професійної мотивації та ефективності педагогічної діяльності. Водночас визначено, що важливими ресурсами подолання стресу виступають емоційна саморегуляція та психологічна стійкість, які забезпечують здатність особистості ефективно функціонувати в умовах підвищеного навантаження.

Ефективне подолання професійного стресу можливе за умови комплексного підходу, який поєднує індивідуальні стратегії саморегуляції, соціально-психологічну підтримку та організаційні заходи в освітніх установах. Особливого значення набуває створення сприятливого психологічного середовища та впровадження програм підтримки педагогічних працівників.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні практичних програм формування стресостійкості викладачів та впровадженні ефективних технологій психологічної підтримки в умовах воєнного часу.

References :

- Blinov, O. A., & Makarets, V. O. (2025). Psykholohichniy stres yak pereshkoda kariernoho rozvytku ta shliakhy yoho podolannya [Psychological stress as an obstacle to career development and ways to overcome it]. *Naukovyi zhurnal "Habitus"*, Issue 78, Vol. 2, 80–84 [in Ukrainian].
- Dubchak, H. M. (2017). Psykholohichni osnovy profesiinoy stresostiikosti maibutnikh fakhivtsiv [Psychological foundations of professional stress resistance of future specialists]. Kyiv: Talkom [in Ukrainian].
- Dziuba, T. M. (2025). Profesiine zdorovia vchyteliv v umovakh voiennoi travmy: vyklyky dlia profesiinoy identychnosti ta motyvatsii [Professional health of teachers under conditions of war trauma: challenges for professional identity and motivation]. *Naukovi zapysky. Seriya: Psykholohiia*, No. 2, 30–38 [in Ukrainian].
- Karamushka, L. M. (2022). Psykhichne zdorovia osobystosti pid chas viiny: yak yoho zberehty i pidtrymaty [Mental health of an individual during war: how to preserve and support it]. Kyiv: H. S. Kostiuk Institute of Psychology of NAES of Ukraine [in Ukrainian].
- Kipenskyi, A., Pidbutska, N., & Ponomarov, O. (2023). Osoblyvosti podolannya stresu pid chas voiennoho stanu vykladachamy zakladiv vyshchoi osvity [Features of overcoming stress during martial law by university teachers]. *Teoriia i praktyka upravlinnia sotsialnymi systemamy*, No. 1, 65–75 [in Ukrainian].
- Kuchmanysh, I. M., & Shcherban, L. A. (2025). Osoblyvosti psykhoemotsiinoho stanu pratsivnykiv osvity pid chas voiennoho stanu na terytorii Ukrainy [Psycho-emotional state of education workers during martial law in Ukraine]. *Naukovyi*

zhurnal "Habitus", Issue 79, Vol. 2, 125–131 [in Ukrainian].

- Nykonenko, O., & Kozachuk, V. (2025). Teoretyko-metodolohichni aspekty doslidzhennia kopinhu yak psykholohichnoi stratehii podolannya stresu [Theoretical and methodological aspects of coping research as a psychological strategy for overcoming stress]. *Vcheni zapysky Universytetu "KROK"*, 3(79), 429–436 [in Ukrainian].
- Oleksenko, S., & Khomenko, O. A. (2024). Doslidzhennia profesiinoy motyvatsii vchyteliv v umovakh voiennoho chasu v Ukraini [Study of teachers' professional motivation in wartime in Ukraine]. *Modern Engineering and Innovative Technologies*, 31(4), 3–12 [in Ukrainian].
- Riabokon, I. (2018). Stres-menedzhment yak faktor vplyvu na yakist trudovoho zhyttia vykladachiv vyshchoi shkoly [Stress management as a factor influencing the quality of working life of higher education teachers]. *Hlobalni ta natsionalni problemy ekonomiky*, Issue 25, 720–725 [in Ukrainian].
- Slobodianyk, N. V. (2024). Stresostiikist yak psykholohichniy resurs osobystosti v sytuatsii zmin [Stress resistance as a psychological resource of personality in a situation of change]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Seriya: Psykholohiia*, Vol. 35(74), No. 4, 91–95 [in Ukrainian].
- Tsnyiak, O., & Dovbenko, S. (2022). Profesiina samorehuliatyia vykladacha zakladu vyshchoi osvity v umovakh viiny [Professional self-regulation of a higher education teacher under wartime conditions]. *Osvita doroslykh: teoriia, dosvid, perspektyvy*, 2, 131–140 [in Ukrainian].

Lesia Vasylenko

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor at the Department of Psychology, Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University, Drohobych, Ukraine

Viktoriia Vatylyk

Master of Psychology, Assistant at the Department of Theoretical and Applied Psychology, Lviv Polytechnic National University, Lviv, Ukraine

Bohdan Pupin

Postgraduate Student at the Department of Psychology, Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University, Drohobych, Ukraine

**STRESS IN THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF
HIGHER EDUCATION TEACHERS: CAUSAL FAC-
TORS AND COPING STRATEGIES UNDER
WARTIME CONDITIONS**

ABSTRACT

Aim. To provide a theoretical analysis of professional stress in the work of higher education teachers under wartime conditions, identify its principal determinants, elucidate the psychological mechanisms through which stress affects teachers' professional functioning, and substantiate effective strategies for coping with stress and maintaining psychological well-being.

Methods. The study is theoretical and analytical in nature. Its methodological framework is based on systemic, psychological, and interdisciplinary approaches to the analysis of professional stress. The methods employed included theoretical analysis, synthesis, comparison, generalization, systematization, and content analysis of contemporary scholarly publications addressing professional stress, psychological resilience, emotional self-regulation, coping strategies, and professional burnout among teachers, with particular emphasis on studies concerning the functioning of higher education systems under martial law.

Results. Contemporary theoretical approaches to professional stress were synthesized, conceptualizing it as a multidimensional psychological phenomenon comprising emotional, cognitive, and behavioral components. It was established that, under wartime conditions, professional stress among teachers is substantially intensified by the interaction of social, organizational, and psychological factors. The most significant factors include threats to personal safety, instability of the educational process, the digitalization of teaching, information overload, increased responsibility

for students' psychological well-being, and individual psychological characteristics. Prolonged exposure to professional stress was shown to contribute to emotional burnout, impaired cognitive functioning, reduced professional motivation, and decreased teaching effectiveness. Emotional self-regulation, psychological resilience, psychological flexibility, social support, and the use of adaptive coping strategies were identified as key psychological resources for managing professional stress. The findings emphasize the importance of a comprehensive approach that combines the development of teachers' individual resources with systematic organizational programs of psychological support in higher education institutions.

Conclusions. Professional stress among higher education teachers under wartime conditions is a complex psychological phenomenon whose intensity is determined by the interaction between external stressors and individual psychological resources. The theoretical synthesis of contemporary research clarified the role of emotional self-regulation, psychological resilience, and social support as leading factors in maintaining teachers' occupational health. The practical significance of the study lies in establishing a conceptual foundation for developing programs aimed at preventing professional stress, strengthening stress resistance, and supporting teachers' psychological well-being in crisis and wartime settings.

Keywords: professional stress; higher education teachers; martial law; emotional burnout; psychological resilience; emotional self-regulation; coping strategies; psychological well-being.

Леся Василенко

Кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Дрогобицького державного педагогічного університету ім. І. Франка, м. Дрогобич (Україна)

Вікторія Ватилик

Магістр психології, асистент кафедри теоретичної та прикладної психології Національного університету «Львівська Політехніка», м. Львів (Україна)

Богдан Пупін

Аспірант кафедри психології Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, м. Дрогобич (Україна)

СТРЕС У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВИКЛАДАЧА ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ ТА СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

АНОТАЦІЯ

Мета. Теоретично проаналізувати проблему професійного стресу у діяльності викладачів закладів вищої освіти в умовах війни, визначити основні чинники його виникнення, розкрити психологічні механізми впливу стресу на професійне функціонування педагогів та обґрунтувати ефективні стратегії його подолання і підтримки психологічного благополуччя.

Методи. Дослідження має теоретико-аналітичний характер. Методологічною основою стали системний, психологічний та міждисциплінарний підходи до аналізу професійного стресу. Використано методи теоретичного аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення, систематизації та контент-аналізу сучасних наукових публікацій, присвячених проблемам професійного стресу, психологічної стійкості, емоційної саморегуляції, копінг-стратегій і професійного вигорання викладачів, з особливим акцентом на дослідження, присвячені функціонуванню системи вищої освіти в умовах воєнного стану.

Результати. Узагальнено сучасні теоретичні підходи до розуміння професійного стресу як багатовимірного психологічного феномену, що включає емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти. Встановлено, що в умовах війни професійний стрес викладачів суттєво посилюється під впливом взаємодії соціальних, організаційних і психологічних чинників, серед яких провідне місце займають загрози безпеці, нестабільність освітнього процесу, цифровізація навчання, інформаційне перевантаження, підвищена відповідаль-

ність за психологічний стан студентів та індивідуально-психологічні особливості особистості. Показано, що тривалий вплив професійного стресу сприяє розвитку емоційного вигорання, погіршенню когнітивного функціонування, зниженню професійної мотивації та ефективності педагогічної діяльності. Обґрунтовано, що ключовими психологічними ресурсами подолання професійного стресу виступають емоційна саморегуляція, психологічна стійкість, психологічна гнучкість, резильєнтність, соціальна підтримка та використання адаптивних копінг-стратегій. Підкреслено доцільність комплексного підходу, який поєднує розвиток індивідуальних ресурсів викладачів із системними організаційними програмами психологічної підтримки у закладах вищої освіти.

Висновки. Професійний стрес викладачів закладів вищої освіти в умовах війни є комплексним психологічним явищем, інтенсивність якого визначається взаємодією зовнішніх стресогенних впливів та індивідуальних психологічних ресурсів особистості. Теоретичне узагальнення сучасних досліджень дозволило уточнити роль емоційної саморегуляції, психологічної стійкості та соціальної підтримки як провідних чинників підтримання професійного здоров'я педагогів. Практичне значення дослідження полягає у формуванні концептуального підґрунтя для розроблення програм психологічної профілактики професійного стресу, розвитку стресостійкості та підтримки психологічного благополуччя викладачів у кризових і воєнних умовах.

Ключові слова: професійний стрес; викладачі закладів вищої освіти; воєнний стан; емоційне вигорання; психологічна стійкість; емоційна саморегуляція; копінг-стратегії; психологічне благополуччя.

How to cite (як цитувати):

Vasylenko, L., Vatylyk, V., & Pupin, B. STRESS IN THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF HIGHER EDUCATION TEACHERS: CAUSAL FACTORS AND COPING STRATEGIES UNDER WARTIME CONDITIONS. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*, 12(5), 61–73.
<https://doi.org/10.31108/1.2026.12.5.5> [in Ukrainian]

Василенко, Л., Ватилик, В., & Пупін, Б. СТРЕС У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВИКЛАДАЧА ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ ТА СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧАСОПИС, 12(5), 61–73.
<https://doi.org/10.31108/1.2026.12.5.5>

Дата отримання статті: 13.04.2026

Дата рекомендації до друку: 21.05.2026

Дата оприлюднення: 30.05.2026