



УДК 37.011.3-051:159.944.4-044.35

**STRESS RESISTANCE OF TEACHERS IN CONDITIONS OF PROLONGED STRESS SITUATION****СТРЕСОСТІЙКІСТЬ УЧИТЕЛІВ В УМОВАХ ТРИВАЛОЇ СТРЕСОВОЇ СИТУАЦІЇ****Oleksenko S.V./Олексенко С. В.**

ORCID: 0000-0001-7527-1778

*Institute of in-Service Training, Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University,  
Kyiv, Tyshynu, 22-a,**Інститут післядипломної освіти Київського столичного університету  
імені Бориса Грінченка, Київ, Тичини, 22-а, 02152*

**Анотація.** Стресостійкість педагогів є важливою складовою ефективного освітнього процесу в умовах воєнного часу. Розуміння здатності педагогів адаптуватися, відновлюватися та зростати перебуваючи в тривалій стресовій ситуації дозволить сформулювати для них освітню пропозицію щодо розвитку стресостійкості. В статті висвітлюються результати визначення рівня стресостійкості учителів шкіл м.Києва за шкалою стресостійкості Коннора-Девідсона.

**Ключові слова:** стресостійкість, учителі, адаптація, стресова ситуація, педагогічна діяльність, психологічна підтримка.

**Вступ**

Педагогічна діяльність має досить високий рівень стресогенності, за шкалою професійного стресу, і вимагає постійної адаптації до нових, часто стресових ситуацій. І в мирний час існувала проблема професійного, емоційного вигорання педагогів, була необхідність розвитку культури психологічного здоров'я педагогів [4, 5]. А в умовах тривалого воєнного періоду ситуація ускладнюється впливом додаткових стресорів, які перевищують можливості людей по адаптації до них, на які не можна вплинути. До того ж тривалість дії стресорів виснажує психологічні ресурси, може послаблювати опірність в стресі.

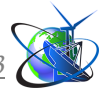
Такі умови стимулюють педагогів розвивати в собі або підсилювати якості, які формують стресостійкість особистості, формувати здатність самостійно долати стресові ситуації.

Питання стресостійкості вивчається дослідниками досить активно, створені діагностичні методики, практичні матеріали для формування стресостійкості.

Серед дослідників, які вивчають дане питання, слід зазначити таких як, Асонов Д.О., Кокур О.М., Лазос Г.П., Морозова О.Б., Потапчук Є.М., Поліщук О.Р., Хамініч О.М., Хаустова О.О., Школіна Н.В., Чернобровкін В.М. та інші.

Термін стресостійкості в україномовній літературі є перекладом терміну «резилієнс», хоча за змістом часто вживається для позначення резильєнтності - здатності психіки відновлюватися після несприятливих умов. Ми орієнтуємося на розуміння стресостійкості як резильєнтності.

Кокур О.М. визначає резильєнтність як розумову, фізичну, емоційну та поведінкову здатність людини адаптуватися, відновлюватися та процвітати в ситуаціях ризику, викликів, небезпеки, складності та негараздів, а також вчитися та рости після невдач[2, с.7].



Поміж методик діагностики стресостійкості можна виділити шкалу Коннора-Девідсона [9], україномовна версія якої пройшла адаптацію та валідизацію[8] і яка широко використовується в дослідженнях[1;2;6]. Також, Лазос Г.П. наводить перелік методик, які є найпоширенішими, зокрема, Шкала відновлення після травми (TRS; Madsen, Abell, 2010), Шкала реакцій на стресовий досвід (RSES; Johnson та ін., 2008), тощо[3, с.49].

Практико-орієнтовані матеріали спираються на розроблені дослідниками підходи, наприклад, салютотенний підхід (Аарон Антоновський), моделі подолання стресових ситуацій з опорою на наявні ресурси, копінг-стратегії, наприклад, Basic Ph (Мулі Лахад). Остання, зокрема використовується нами на тренінгах ресурсозбереження [7].

Розуміння актуального рівня стресостійкості учителів, їх потреб щодо адаптації в стресових ситуаціях, допоможе орієнтуватися при створенні дистанційних та очних модулів для підвищення кваліфікації педагогів; при розробці тренінгів психологічної підтримки та заходів на запити освітніх закладів.

Це і обумовило мету нашого дослідження: визначення стресостійкості учителів в умовах тривалої стресової ситуації.

### Основна частина

Дослідження проводилось в січні-березні 2024 року. Вибірку склали 268 педагогів закладів освіти м. Києва, які підвищували кваліфікацію в Інституті післядипломної освіти Київського столичного університету імені Бориса Грінченка. Це вчителі різних фахів загальноосвітніх шкіл.

Якісна характеристика вибірки відображена в рис.1. Серед респондентів переважають жінки (88,8%), чоловіків – 11,2%. За стажем педагогічної діяльності найбільше педагогів зі стажем від 21 до 30 років (27,6%) та від 31 до 40 років (21,6%). 19,4% мають стаж від 11 до 20 років, 13,4% - до 5 років, 11,2% - більше 40 років, 6,8% - від 6 до 10 років.

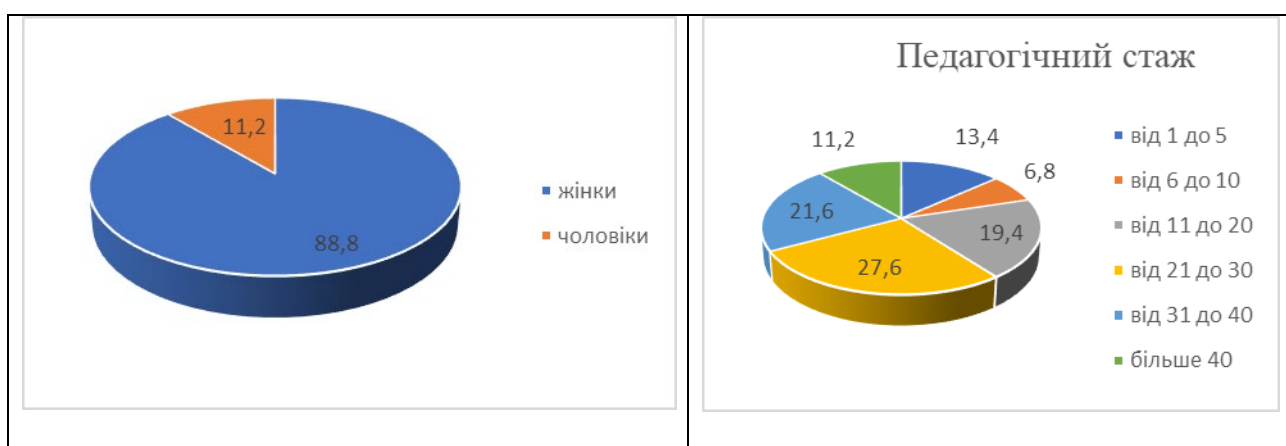


Рисунок 1. Характеристика вибірки

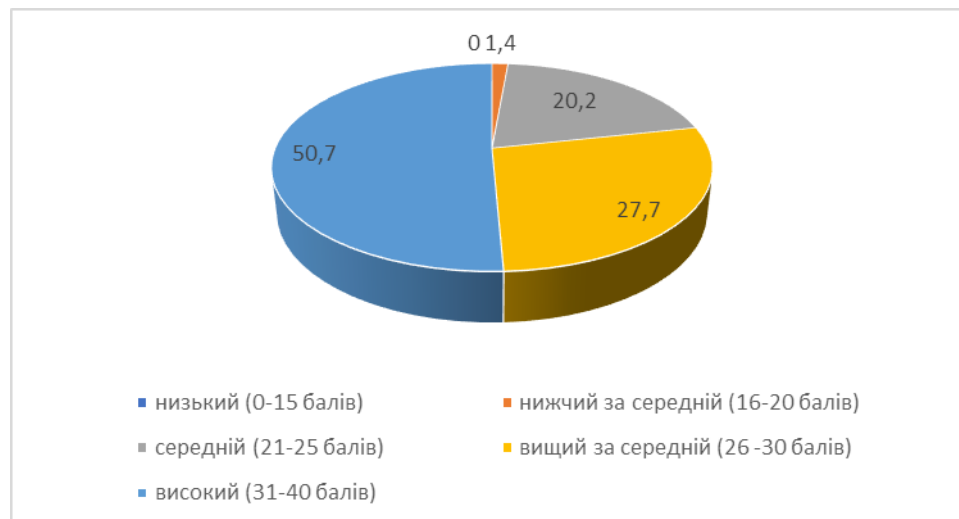
Для опитування було використано «Шкалу стресостійкості Коннора-Девідсона» [8;9]. Цей засіб отримання даних базується на самооцінці - педагоги самостійно відповідали на 10 запитань у вигляді шкали Лайкерта з варіантами відповідей: 0 – зовсім не вірно; 1 – дуже рідко вірно; 2 – іноді вірно; 3 – часто



вірно; 4 - майже завжди вірно. Загальний бал - це сума відповідей, отриманих на всі запитання. Максимальний бал - 40. Для інтерпретації даних було використано таблицю нормативних показників рівня резильєнтності [2, с.16].

Отримані результати (рис.2) показали, що високий рівень стресостійкості мають 50,7% респондентів, вищий за середній та середній рівень мають відповідно 27,7% і 20,2%. Низький рівень – відсутній, а нижчий за середній рівень мають 1,4% учителів, які брали участь в опитуванні.

Дані нашого опитування значно перевищують дані отримані в попередніх дослідженнях 2020 року [8] та середини 2022 року [1]. Такі високі показники стресостійкості можуть бути пов'язані з включеністю педагогів в діяльність, можливістю контролю в частині ситуацій (пов'язаних з професійними обов'язками), що сприяє стійкості в стресових ситуаціях; також, з досвідом переживання стресових ситуацій, яких достатньо в педагогічній діяльності, що може додавати впевненості в своїй здатності долати перешкоди. Тим більше, що 68,6% респондентів мають стаж педагогічної діяльності від 20 до 40 і більше років.



**Рисунок 2. Результати визначення рівня стресостійкості учителів**

Також, було проаналізовано відповіді учителів на всі пункти шкали. Дані узагальнено та відображено в гістограмі (рис.3).

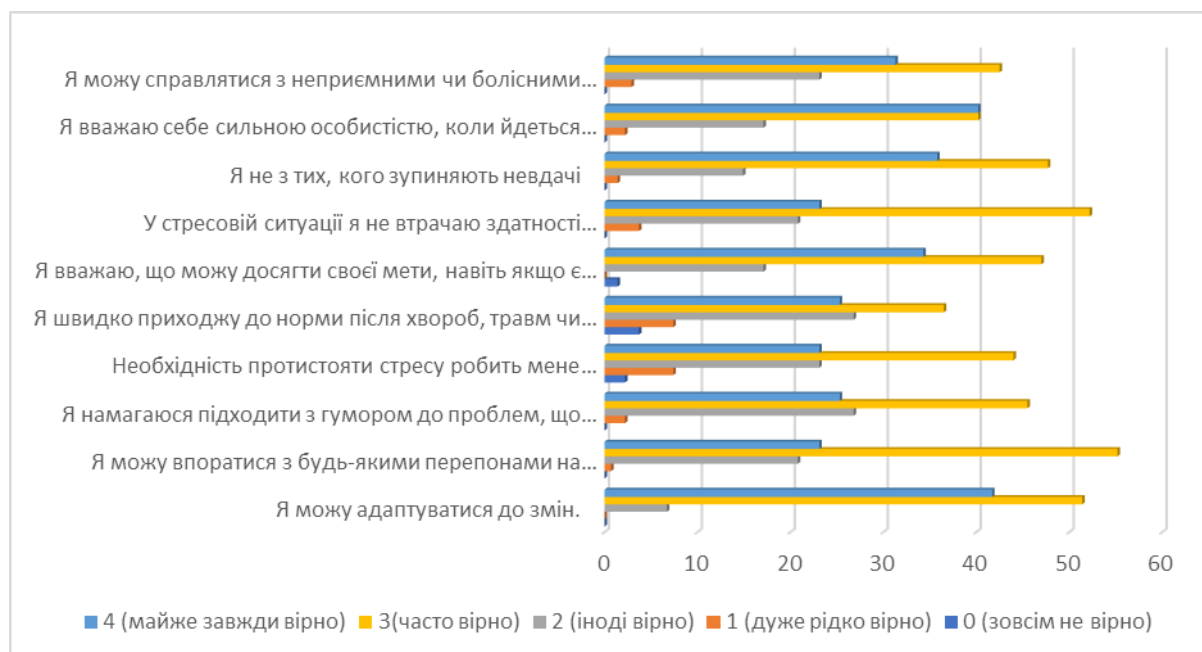
Найбільше виборів на рівні «майже завжди вірно» стосуються тверджень: «Я можу адаптуватися до змін» (41,7%); «Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя» (40,2%) та «Я не з тих, кого зупиняють невдачі» (35,8%). Перше твердження визначили як правдиве для себе на рівні «часто вірно» 51,4%, друге - 40,2%, а третє – 47,7% педагогів.

Близькі значення отримали щодо тверджень: «Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху» (на рівні «часто вірно» 55,2%, і на рівні «майже завжди вірно» - 23,1%) та «У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити» (на рівні «часто вірно» 52,2%, і на рівні «майже завжди вірно» - 23,1%).

Відповіді на рівні «зовсім не вірно» та «дуже рідко вірно» з'являються щодо тверджень: «Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим»



(2,2% та 7,4% відповідно) та «Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів» (3,7% та 7,4% відповідно). 1,4% педагогів оцінили на рівні «зовсім не вірно» твердження «Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди». Інші твердження на цьому рівні не отримали виборів.



**Рисунок 3. Дані діагностики стресостійкості учителів (за шкалою Коннора-Девідсона)**

Відповідно до отриманих результатів акценти в роботі з педагогами щодо підтримки їх психічного здоров'я в умовах тривалої війни потрібно робити на усвідомлення своїх актуальних потреб; усвідомлення та аналіз ефективності власних копінг-стратегій подолання стресових ситуацій; розширення спектру ресурсів, зокрема, зміцнення міжособистісних стосунків; на допомогу в розумінні актуальних та ефективних засобів відновлення. Також, на сприяння особистісному зміцненню, розвитку самоефективності, які позитивно впливають на стресостійкість[1, с.33].

**Висновки** Було виявлено, що половина учителів, які брали участь в опитуванні (50,7%) мають високий рівень стресостійкості, не достатній рівень мають 1,4% респондентів, середній рівень – 20,2%, вищий за середній - 27,7%.

Найбільшу кількість виборів на рівні «часто вірно» і «майже завжди вірно» отримали твердження: «Я можу адаптуватися до змін»(51,4% і 41,7%); «Я не з тих, кого зупиняють невдачі» (47,7% і 35,8%); «Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди»(47% і 34,3%).

Можна відзначити, що у більшості є стійкість в стресі, але у частини респондентів є проблеми з подальшим відновленням. Оскільки твердження «Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим» та «Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів» отримали оцінки на рівні «зовсім не вірно» та «дуже рідко вірно» : (2,2% та 7,4%) і (3,7% та 7,4%).



Для наповнення освітніх програм на курсах підвищення кваліфікації, відповідно до потреб педагогів щодо підтримки їх психічного здоров'я, потрібно орієнтуватися на здоров'язбережувальну, соціально-культурну та психологічну компетентності. На тренінгах використовувати психоедукацію, яка б сприяла розумінню процесів, самопізнанню та усвідомленню власної поведінки; методи та вправи, які допомагають розвивати навички рефлексії, саморегуляції, відпрацьовувати ефективні стратегії поведінки, стимулюють розвиватися, формувати ставлення до життєвих подій, як до досвіду, до частини життя.

### Література:

1. Кокур, О. М. (2022). Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»: препринт. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 46 с. <https://lib.iitta.gov.ua/731505>
2. Кокур О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
3. Лазос, Г. П. (2018). Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень / Г. П. Лазос // Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. – Вип. 14. – Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; – Вінниця, ФОП Рогальська І. О. – Вип. 14. – С. 26 – 64.
4. Олексенко С.В. (2019). Підтримка та відновлення психологічного здоров'я педагогічних працівників в процесі курсового підвищення кваліфікації./ Технології розвитку інтелекту [Електронний ресурс] (3(24)).[http://psytir.org.ua/index.php/technology\\_intellect\\_develop/issue/current](http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/issue/current)
5. Олексенко С.В. (2020). Психоедукація, як засіб формування культури психологічного здоров'я у педагогів / Технології розвитку інтелекту [Електронний ресурс], 4 (1(26)). [https://psytir.org.ua/index.php/technology\\_intellect\\_develop/article/view/486/0](https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/486/0)
6. Потапчук, Є., & Поліщук, О. (2024). Резильєнтність – потенціал відновлення особистості у складних життєвих обставинах. *Психологічний журнал*, (11), 45–52. <https://doi.org/10.31499/2617-2100.11.2023.298404>
7. Хоменко О.А., Олексенко С.В. (2024). Тренінг ресурсозбереження, як засіб психологічної підтримки вчителів предмету «Захист України» в умовах воєнного часу. *The current stage of development of scientific and technological progress '2024* (31). с. 81-85. <https://doi.org/10.30890/2709-1783.2024-31-00-017>
8. Школіна, Н. В., Шаповал, І.І., Орлова, І.В., Кедик, І.О., & Станіславчук М. А. (2020). Адаптація та валідація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*, 2, 66–72. <https://doi.org/10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236>
9. Connor K., Davidson J. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 2003. Vol. 18(2). Pp. 76–82.





## References.

1. Kokun, O. M. (2022). Vseukrainske opytuvannia «Tvoia zhyttiistiikist v umovakh viiny»: prepyrnt. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. 46 s.
2. Kokun O. M., Melnychuk T. I. Rezyliens-dovidnyk: praktychnyi posibnyk. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. 2023. 25 s.
3. Lazos, H. P. (2018). Rezilientnist: kontseptualizatsiia poniat, ohliad suchasnykh doslidzhen / H. P. Lazos // Aktualni problemy psykholohii. Tom 3.: Konsultatyvna psykholohiia i psykhoterapiia. – Vyp. 14. – Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy; – Vinnytsia, FOP Rohalska I. O. – Vyp. 14. – S. 26 – 64.
4. Oleksenko S.V. (2019). Pidtrymka ta vidnovlennia psykholohichnoho zdorovia pedahohichnykh pratsivnykiv v protsesi kursovoho pidvyshchennia kvalifikatsii./ Tekhnolohii rozvytku intelektu [Elektronnyi resurs] (3(24)). [http://psytir.org.ua/index.php/technology\\_intellect\\_develop/issue/current](http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/issue/current)
5. Oleksenko S.V. (2020). Psykhoedukatsiia, yak zasib formuvannia kultury psykholohichnoho zdorovia u pedahohiv / Tekhnolohii rozvytku intelektu [Elektronnyi resurs], 4 (1(26)).
6. Potapchuk, Ye., & Polishchuk, O. (2024). Rezyliantnist – potensial vidnovlennia osobystosti u skladnykh zhyttievkykh obstavynakh. Psykholohichni zhurnal, (11), 45–52. <https://doi.org/10.31499/2617-2100.11.2023.298404>
7. Khomenko O.A., Oleksenko S.V. (2024). Treninh resursozberezhennia, yak zasib psykholohichnoi pidtrymky vchyteliv predmetu «Zakhyst Ukrainy» v umovakh voiennoho chasu. The current stage of development of scientific and technological progress 2024 (31). s. 81-85. <https://doi.org/10.30890/2709-1783.2024-31-00-017>
8. Школіна, Н. В., Шаповал, І.І., Орлова, І.В., Кедик, І.О., & Станіславчук М. А. (2020). Адаптація та валідація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. Український ревматологічний журнал, 2, 66–72. <https://doi.org/10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236>
9. Connor K., Davidson J. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Depression and Anxiety, 2003. Vol. 18(2). Pp. 76–82.

**Abstract.** *The stress resistance of teachers is an important component of an effective educational process in wartime conditions. Understanding the ability of teachers to adapt, recover and grow while in a long-term stressful situation will allow them to form an educational proposal for the development of stress resistance. The article highlights the results of determining the level of stress resistance of Kyiv school teachers according to the Connor-Davidson stress resistance scale*

**Key words:** *stress resistance, teachers, adaptation, stressful situation, pedagogical activity, psychological support*

Стаття надіслана: 05.08.2024 р.  
Олексенко С.В.