

Любов Добрянська

здобувачка магістерського рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка

м. Тернопіль, Україна

dobrianska28@gmail.com

Галина Свідерська

кандидат психологічних наук, доцент

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка

м. Тернопіль, Україна

sviderska.g@gmail.com

ВПЛИВ ДИСТРЕСУ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ВЧИТЕЛІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Війна завжди вирізьблює глибокі шрами в літописі людства, даючи про себе знати в багатьох гранях, торкаючись кожної сфери буття. Але, найважчий її вплив – на психічне здоров'я людей, які не спускаються з «голки» постійного стресу, викликаного нестабільністю, безперервною загрозою життю та тривогою за майбутнє, що в тумані. В сьогоденній Україні стрес став нервовою ниткою, яка пронизує майже кожен день нації.

Водночас, для кожної особистості стрес виражається індивідуально. Затяжний збройний конфлікт, зухвалість іншої держави, окупація землі, катування та глузування, та інше чинить відчутний тиск на психоемоційну сферу людей, що може, у свою чергу, спровокувати дистрес, запуск тривожних та депресивних розладів. У стані дистресу людина втрачає здатність до повноцінної адаптації до стресових чинників, через що відбувається збій в процесі стабілізації емоційного та фізичного стану [6].

Дослідженням особливостей ментального здоров'я займалися вітчизняні та зарубіжні науковці, зокрема: А. Адлер, Б. Братусь, Л. Бурлачук, Е. Еріксон, А. Маслоу, К. Хорні, Е. Фромм. У своїх розвідках науковці висвітлили історичні аспекти дослідження психічного здоров'я. Так, у роботах І. Коцана, Г. Ложкіна та М. Мушкевич систематизовано та описано основи психологічного здоров'я особистості. З-поміж сучасних науковців, які вивчали вплив війни на ментальне благополуччя людини, можна відзначити таких, як от: М. Маркова, Н. Марута, О. Чабан, О. Хаустова та інші [1].

Зрозуміло, що війна завжди запускає психологічний стрес, але коли вона розгортається на батьківщині, на площах рідного міста, вплив на ментальне самопочуття суспільства стає ще значнішим та глибшим. Згідно з тлумаченням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), під ментальним здоров'ям розуміють стан благополуччя, у якому особистість здатна розкривати власний творчий потенціал, чинити опір стресовим ситуаціям, продуктивно працювати та робити свій внесок у розвиток соціуму [6].

Відтак, ментальне здоров'я складає цілісність здорового духу та психіки людини із соціальною складовою. К. Ясперсом було визначено такі критерії психічного здоров'я [6]:

- здатність зосереджуватися на конкретних об'єктах;
- здатність запам'ятовувати та зберігати інформацію з її логічною обробкою;
- вміння адекватно орієнтуватися в просторі та часі.

А. Елліс також до основних ознак ментального здоров'я відносить здатність до самоконтролю, адекватність психічних реакцій індивіда, вміння приймати невизначеність та відповідальність за власні емоційні переживання [4].

В умовах війни люди наражаються на одночасний вплив як індивідуальної, так і колективної травматизації, що не тільки загострює вже існуючі тривожні та депресивні стани, але й породжує нові різновиди психічних розладів серед населення.

Аналіз наукових праць, присвячених темі стресостійкості педагогічних працівників в умовах війни, виявляє значний дослідницький інтерес до проблеми психоемоційного напруження у професійній діяльності освітян. Наукові дослідження підкреслюють, що стресостійкість – це комплексна психологічна риса, але вона не лише властивість особистості, а й навичка, котру можна удосконалювати, використовуючи відповідні методики [6].

Дослідники нерідко ототожнюють поняття «стресостійкість» та «психологічна стійкість» людини, адже вона дає змогу зберегти фізичне та психічне здоров'я в складних, стресових обставинах [2,4].

Ми розуміємо, що стресостійкість розглядається як один з ключових факторів формування життєвої компетентності педагогів, адже вона як інтегральна характеристика особистості полягає в здатності ефективно діяти в різноманітних життєвих ситуаціях, зокрема в умовах постійних змін та невизначеності. Разом з тим, життєва компетентність включає в себе широкий набір вмінь та навичок, серед яких саморегуляція, комунікативні здібності, здатність приймати рішення та адаптуватися до змін тощо. У цьому аспекті стресостійкість виступає однією з ключових рис, яка сприяє розвитку цих навичок. Здатність зберігати внутрішню рівновагу та контролювати свої емоції в стресових умовах дає педагогам змогу краще взаємодіяти з учнями, колегами та батьками, ухвалювати обґрунтовані рішення та ефективно працювати в кризових ситуаціях [3].

Виходячи з цього нами було виділено ключові чинники стресу у педагогів під час війни [5]:

Нестабільність обстановки - педагоги різного віку зазначають, що невизначеність та загрози, викликані війною, є основним джерелом стресу. Ризик для життя, проблеми з інфраструктурою, а також примусове переміщення багатьох учнів та вчителів створюють постійний психологічний тиск.

Зміна звичного освітнього процесу - військові дії ведуть до трансформацій у навчальній програмі, частих переривань навчання, переходу на дистанційну освіту, що потребує додаткових зусиль для пристосування.

Емоційний стан учнів - педагоги часто стикаються з емоційною нестабільністю учнів, які переживають травматичні події. Надання психологічної підтримки учням стає ще однією важливою функцією вчителя, що додатково підвищує рівень стресу.

Фізична небезпека - постійні загрози для життя, обстріли, вибухи та інші військові дії створюють відчуття безперервної тривоги та небезпеки.

Брак ресурсів - обмежений доступ до навчальних матеріалів, технічних засобів або навіть елементарних умов (електрика, інтернет) впливає на якість освітнього процесу та додає стресу.

Робота в умовах невизначеності - постійна зміна ситуації, невідомість щодо майбутнього та відсутність чіткого плану додають тривоги і невизначеності.

Високе емоційне навантаження - потреба не тільки навчати, а й надавати психологічну підтримку учням значно збільшує навантаження на педагогів.

Емоційне вигорання - постійне перебування в умовах стресу веде до емоційного виснаження, зниження мотивації та втоми.

Тривога за рідних і близьких.

Конфліктні ситуації у родині.

Конфліктні ситуації у професійній діяльності (батьки, колеги, керівництво).

Отже, стресостійкість для педагогів — невід'ємна складова їхньої життєвої компетентності та критична передумова професійного успіху, особливо в періоди кризових явищ. Розвиток цієї здатності, шляхом професійної підготовки, емоційної підтримки та превентивних заходів, має позитивний вплив не лише на психоемоційне самопочуття вчителів, але й сприяє підвищенню результативності навчання. Високий рівень стійкості до дистресу допомагає педагогам зберігати стабільність у своїй професійній діяльності, гарантувати якісну освіту та сприяти створенню сприятливої атмосфери в освітніх закладах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вплив дистресу війни в Україні на ментальне здоров'я. URL: <https://surli.cc/lwijkc> (дата звернення 20.03.2025).
2. Дослідження емоційного стану вчителів у воєнних умовах: опитування вчителів та керівників навчальних закладів середньої освіти. Аналітичний звіт. Gradus Research. 10.2023. URL: <https://globaloffice.org.ua/uk/doslidzhennya-emotsijnogo-stanu-vчителiv-u-voєnnihumovah/> (дата звернення 20.03.2025).
3. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: методичні рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 48 с.
4. Ковальська Н. Жук А. Корженко В. Вплив дистресу війни в Україні на ментальне здоров'я. *Грааль науки*. 2024. № 37. С. 406–410
5. Мащак С. О. Вихор М. Б. Особливості впливу стресу на психічне здоров'я військовослужбовців. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. № 3. С. 18-22.
6. Шиловська О. М. Особливості прояву стресостійкості педагогів як чинника розвитку життєвої компетентності. *Наукові інновації та передові технології*. 2024. № 11(39). С. 1975-1978.

Катерина Лісецька

здобувачка магістерського рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»,

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка

м.Тернопіль, Україна

ekaterinali360@gmail.com

ОСНОВНІ ЧИННИКИ СЕНСОРНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З АУТИЗМОМ В УМОВАХ ВІЙНИ

Дослідження основних чинників сенсорної інтеграції дітей дошкільного віку з аутизмом в умовах війни є надзвичайно важливим, оскільки війна є не