

## ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПРАЦІВНИКІВ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ НА ТЕРИТОРІЇ УКРАЇНИ

### FEATURES OF THE PSYCHOEMOTIONAL STATE OF EDUCATION WORKERS DURING MARTIAL LAW IN UKRAINE

У статті проаналізовано особливості психоемоційного стану працівників освіти під час воєнного стану в Україні – періоду хронічної напруги, підвищеного стресу та емоційного виснаження. Доведено, що збройна агресія і тривала суспільна нестабільність є потужними стресогенними чинниками, які впливають на емоційне благополуччя педагогів, ставлячи під загрозу якість освітнього процесу та ментальне здоров'я.

Окреслено ключові компоненти психоемоційного стану: емоційний (регуляція емоцій, що впливає на мотивацію й якість діяльності), когнітивний (осмислення й оцінювання кризових ситуацій), фізіологічний (стан здоров'я та реакції на стрес), мотиваційно-вольовий (підтримка професійної мотивації) та поведінковий (ефективна взаємодія з дітьми і колегами). Визначено їхню специфіку в умовах підвищеної небезпеки, відповідальності й травматичного досвіду. Проаналізовано аспекти особистості освітян: життєстійкість, професійну самоідентифікацію, підвищену відповідальність не лише за освітній процес, але й за психологічний стан та безпеку дітей, а також за підтримку колег; оцінено рівні стресу та ресурси адаптації в умовах війни, що впливають на якість професійної діяльності.

Результати дослідження психоемоційного стану педагогів м. Миколаєва, яке проводилося в умовах безпосередньої близькості до бойових дій, показали, що більшість працівників освіти мають підвищені рівні стресу, тривожності та емоційного виснаження, а значна частина – ознаки депресивності. Учителі демонструють вищі показники реактивної тривожності, тоді як вихователі частіше характеризуються нижчою життєстійкістю та емоційним виснаженням. Виявлено, що психоемоційний стан освітян визначається поєднанням професійного навантаження, соціально-побутових труднощів і травматичних впливів війни. Зокрема, особливо вразливою групою є жінки-педагоги, на яких припадає поєднання багатьох соціальних і ролевих функцій (материнство, догляд за родичами тощо). Окреслено ключові фактори емоційного виснаження та ресурси збереження психологічної стійкості, серед яких – соціальна підтримка, професійна самоідентифікація та адаптивні стратегії подолання стресу. Отримані дані підкреслюють необхідність

розроблення програм психопрофілактики для підвищення емоційної стабільності і професійної компетентності освітян. Результати будуть корисними для практичних психологів, керівників освітніх закладів, фахівців ментального здоров'я та науковців.  
**Ключові слова:** психоемоційний стан, педагоги, війна, стрес, тривожність, депресія, життєстійкість, психологічна підтримка.

The article examines the features of the psycho-emotional state of education workers during martial law in Ukraine – a period accompanied by chronic tension, increased stress and emotional exhaustion. The relevance of the topic is due to the fact that teachers ensure the continuity of the educational process in conditions of danger and uncertainty, which negatively affects their psycho-emotional well-being.

The aim of the study was to determine the levels of stress, anxiety, depressive manifestations and resilience of education workers and to analyze the specifics of psycho-emotional reactions in representatives of different professional groups in conditions of martial law.

A survey was conducted among 95 respondents (54 gymnasium teachers and 41 preschool teachers) with subsequent statistical analysis of the results to identify intergroup differences and correlations. Standardized methods were used to collect data: the Perceived Stress Scale (PSS-10), the Spielberger-Hanin Anxiety Scale, the Beck Depression Scale, and the S. Maddy Resilience Scale.

The results showed that most education workers have elevated levels of stress and anxiety, and some have signs of depression. Teachers demonstrate higher rates of reactive anxiety, while educators are more often characterized by lower resilience and emotional exhaustion. Statistically significant relationships between stress, anxiety, and depressive manifestations were found.

The data obtained can be used to develop psychological support programs for teachers, improve preventive measures, and implement trainings on the development of resilience.

The results will be useful for practical psychologists, heads of educational institutions, mental health professionals, and scientists.

**Key words:** psycho-emotional state, teachers, war, stress, anxiety, depression, resilience, psychological support.

УДК 159.922:316.485.26-058.6  
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.79.2.24>  
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

#### Кучманіч І.М.

к.психол.н., доцент кафедри психології  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили  
ORCID ID: 0000-0002-6954-6082

#### Щербань Л.А.

здобувачка вищої освіти  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили  
ORCID ID: 0009-0000-2279-1366

XXI століття характеризується прискореною технологічною трансформацією та інтенсифікацією глобалізаційних процесів, що зумовлює нові вимоги до соціальних інститутів та особистості. Для України, яка посідає важливе геополітичне положення в Східній Європі, останні десятиліття стало періодом гострих соціальних та безпекових викликів. Події 2014 року, зокрема анексія Криму та початок збройного конфлікту на сході, ініцію-

вали трансформацію соціально-психологічного ландшафту українського суспільства.

Масштабне військове вторгнення та введення воєнного стану в Україні стало потужним стрес-фактором та соціально-психологічним викликом для всіх верств населення. Психологічні наслідки збройного конфлікту виходять за межі безпосередніх учасників бойових дій, охоплюючи значну частину цивільного населення, що зазнає

прямих чи опосередкованих травматичних впливів: утрати, переселення, загрози безпеці.

Особливої уваги в контексті вивчення адаптації до кризових умов потребує психоемоційний стан працівників освіти. Це зумовлено їхньою ключовою громадською роллю: вони не лише забезпечують безперервність освітнього процесу, а й виступають ресурсом психологічної стійкості та адаптивності для дітей та молоді.

Умови воєнних дій провокують у педагогічного персоналу зростання рівня професійного стресу, тривожності, симптомів емоційного виснаження та депресивних станів. Поряд із високими професійними вимогами освітяни стикаються з особистісними кризами (вимушене переміщення, втрати, загрози), що критично знижує їх психологічну стійкість та, як наслідок, впливає на якість педагогічної діяльності.

Водночас стабільний психоемоційний стан педагогів є критичною передумовою для їхньої здатності надавати психологічну підтримку та сприяти відновленню учнів. Таким чином, вивчення особливостей психоемоційного стану працівників освіти в умовах воєнного стану є не лише теоретично значущим, а й соціально необхідним завданням.

Актуальність проблеми зумовлена браком комплексних українських досліджень впливу війни на психічне здоров'я педагогів. Її глибоке вивчення дає змогу краще зрозуміти механізми адаптації в кризових умовах і обґрунтувати необхідність програм психологічної підтримки, профілактики вигорання та підвищення стресостійкості в освітній сфері.

Проблему психоемоційного стану працівників освіти під час воєнного стану в Україні активно досліджували провідні вітчизняні психологи та науковці. Одним із найвідоміших експертів є Л.О. Шатирко, старший науковий співробітник Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, яка має низку публікацій щодо актуальних проблем психології навчання в умовах війни. Також значний внесок зробили дослідники з Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, зокрема під керівництвом доктора психологічних наук, члена-кореспондента НАПН України Любові Найдьонової, яка координувала всеукраїнські дослідження психологічного стану населення в умовах повномасштабної війни, включно з освітянами. У сфері психологічної стійкості студентів та працівників освіти є публікації В. Гурковського, який аналізує виклики трансформації освітньої системи під час воєнного конфлікту, а також інші науковці, які досліджують психологічні наслідки і підтримку педагогів у складних умовах.

**Мета дослідження** – виявити та проаналізувати специфіку емоційних і психічних реакцій освітян, спричинених воєнним станом в Україні, з подальшим визначенням головних факторів впливу на ці реакції.

Населення України перебуває у стані невизначеності, тому багато людей замислюються над

запитаннями: «Що буде далі? Що станеться зі світом? Коли життя стане більш прогнозованим? Якими ми будемо після війни? Що можна зараз зробити, щоб полегшити переживання, зміцнити відчуття сенсу життя в ці складні часи?». Окремі питання постають в голові кожного українця, проте більшість продовжує жити та виконувати свою звичну роботу. Сила українців полягає в тому, щоби не заповнювати невизначеність негативними наративами, а продовжувати жити в умовах вразливості та не втратити сенсу життя.

Збройна агресія Російської Федерації проти України спричинила кардинальні зміни у всіх сферах суспільного життя. Масштабні руйнування, загибель людей, втрата близьких і рідних залишили глибокі емоційні рани на індивідуальному рівні та сформували травматичний слід у колективній пам'яті українського народу.

Для працівників освіти ця ситуація є вкрай складною: крім прямої загрози життю, вони зазнають утрат колег, учнів, а також руйнування навчальних закладів і постійного перебування у стані невизначеності. Відповідно до даних досліджень [4, с. 5], тривалий досвід травми призводить до змін не лише в емоційній сфері, а й у когнітивних процесах – сприйнятті, пам'яті, мисленні, що суттєво ускладнює професійну діяльність педагогів.

Психоемоційний стан працівників освіти в умовах війни є актуальним об'єктом дослідження сучасної психології, оскільки цей стан безпосередньо впливає на їхню здатність ефективно виконувати професійні функції, підтримувати стресостійкість і результативно взаємодіяти з учнями і колегами. Згідно з недавніми емпіричними даними, більшість педагогів відзначають підвищену тривожність, емоційну втому і зниження енергії, що негативно відображається на якості освітнього процесу.

У науковій літературі психоемоційний стан визначається як динамічний комплекс емоційних переживань, когнітивних оцінок та фізіологічних проявів, що формується під впливом внутрішніх і зовнішніх факторів та відображає поточний рівень психічної активності особистості (К. Ізард, Б. Додонов, О. Запорожець). Для працівників освіти у воєнний період цей стан набуває специфічних рис, оскільки зумовлений поєднанням професійних обов'язків, високої соціальної відповідальності та впливу травматичних подій війни.

Психоемоційний стан освітян в Україні сьогодні можна розглядати як:

- індикатор професійної витривалості – здатності виконувати педагогічні завдання попри високий рівень стресу, небезпеки та нестабільності;
- адаптаційний механізм, що допомагає особистості зберігати психологічну рівновагу в критичних обставинах;
- фактор якості освітнього процесу, адже емоційне виснаження, тривожність чи депресивні прояви педагогів відбиваються на навчанні й вихованні дітей.

У психологічній літературі виділяють кілька ключових компонентів психоемоційного стану, що в умовах війни набувають специфічного змісту.

1. Емоційний компонент охоплює спектр переживань, пов'язаних із відчуттям небезпеки, тривогою за життя близьких, емоційною втомою, а також із почуттям професійної відповідальності та солідарності.

2. Когнітивний компонент включає особливості сприйняття воєнних подій, оцінення загроз і прогнозування майбутнього. Для педагогів він часто виявляється у внутрішній дилемі між власним страхом і потребою зберігати спокій перед учнями.

3. Фізіологічний (соматичний) компонент проявляється у вегетативних реакціях на стрес – підвищеній втомі, порушеннях сну, головному болю, коливаннях артеріального тиску, що свідчить про емоційне виснаження.

4. Мотиваційно-вольовий компонент визначає здатність долати труднощі, виконувати професійні обов'язки, підтримувати учнів у критичних обставинах. Він тісно пов'язаний із професійною місією вчителя як носія знань і моральних цінностей.

5. Поведінковий компонент відображає зовнішні прояви емоційного стану у спілкуванні з дітьми, колегами, батьками, варіюючись від підвищеної чутливості до захисної дистанційованості.

Таким чином, психоемоційний стан педагогів у воєнний час є багатоконпонентним явищем, що поєднує професійне навантаження та вплив війни, підвищуючи ризики емоційного вигорання й водночас активізуючи ресурси стійкості. Його вивчення дає змогу розробити ефективні програми психопрофілактики та підтримки педагогічних працівників.

Професійна діяльність працівників освіти завжди пов'язана з високим рівнем емоційного навантаження, адже робота включає щоденну взаємодію з учнями, батьками та колегами, прийняття педагогічних рішень та відповідальність за освітній процес. В умовах воєнного стану ці навантаження суттєво зростають і набувають специфічних рис залежно від регіону, в якому здійснюється професійна діяльність.

Так склалося, що більшість працівників освіти становлять жінки, які вимушені адаптуватися до нових соціальних ролей – бути не лише матерями, а й берегинями родинної пам'яті та ідентичності. Крім того, війна має трансгенераційний вплив: травматичний досвід жінок відображається на психічному та фізичному здоров'ї їхніх дітей, навіть якщо ті не були безпосередніми свідками подій. Водночас жіночий досвід війни дедалі активніше відображається в літературі та культурних практиках, стає способом рефлексії та зцілення, а також важливим чинником збереження національної ідентичності. У багатьох жінок може виникати гормональний дисбаланс, що потребує медичної корекції. І все це про стреси. Стрес – це не тільки події, які з нами відбуваються, а й те, що ми думаємо про ці події.

У 2024 році міжнародна спільнота Women Leaders for Ukraine у співпраці з Інститутом соціології НАН України здійснила дослідження, присвячене вивченню становища жінок в умовах війни. Результати були презентовані 23 вересня на форумі резильєнтного лідерства Women Leaders for U. Згідно з отриманими даними, переважна більшість респонденток (94,7 %) відзначили істотне погіршення фізичного та психологічного стану жінок унаслідок воєнних подій. Значна частина учасниць дослідження перебуває у стані хронічного стресу, що негативно позначається на їхньому емоційному благополуччі.

Серед стратегій подолання стресу, які застосовують жінки, найпоширенішими є розвиток стресостійкості (69 %), активний відпочинок (56 %) та використання планування й організаційних навичок у повсякденному й професійному житті (49 %). Дослідження також виявило ключові сфери, на які війна мала найбільший негативний вплив. Зокрема, жінки повідомили про значні труднощі у виконанні сімейних обов'язків (51,5 %), професійній діяльності (38,5 %) та доступі до освітніх можливостей (10,1 %).

У сучасних дослідженнях усе частіше наголошується, що жінки-педагоги та вихователі дитячих садків є особливо вразливою категорією працівників освіти в умовах війни. Це пояснюється тим, що професійне навантаження поєднується з виконанням численних соціальних та сімейних ролей. Така багатопланова рольова напруга істотно підвищує ризик розвитку емоційного вигорання. Емоційне виснаження в жінок-педагогів часто посилюється через такі чинники:

- професійні зусилля не мають миттєвого результату (особливо в роботі з дітьми молодшого віку та дошкільнятами, де ефекти педагогічного впливу є відкладеними в часі);

- у багатьох випадках зруйнована звична освітня інфраструктура (школи та садки пошкоджені чи знищені), що потребує постійної адаптації до нових форматів навчання (онлайн, змішаний, тимчасові навчальні простори);

- жінки відчувають подвійну відповідальність: за професійну діяльність і за психологічне благополуччя власних дітей, які теж перебувають у стані стресу;

- відсутній належний рівень соціальної підтримки, особливо в сільській місцевості чи в регіонах, що зазнали руйнувань, де доступ до шкільних психологів та інших спеціалістів обмежений.

Водночас професійна діяльність стає ресурсом, адже дає відчуття соціальної місії та підтримує особистісну ідентичність педагога.

Таким чином, можна стверджувати, що емоційне вигорання педагогів-жінок у воєнний час формується під впливом поєднання професійних, соціальних та особистісних чинників. Воно є наслідком не лише професійної перевантаженості, а й ширшого соціально-психологічного контексту, в якому жінки-педагоги змушені виконувати

роль «психологічних опор» для учнів, вихованців, колег і власних родин.

Професійна діяльність педагогічних працівників – учителів і вихователів – є складним психоемоційним процесом, що поєднує інтелектуальне, емоційне, фізичне та соціальне навантаження. Така багатовимірність підвищує вимоги до емоційної саморегуляції, стресостійкості та здатності до професійного відновлення, що зумовлює потребу в поглибленому вивченні психологічних потреб педагогів і розробленні заходів ефективної психологічної підтримки.

З цією метою проведено емпіричне дослідження психоемоційного стану працівників освіти м. Миколаєва в умовах воєнного стану, зокрема рівня стресу, тривожності, депресивних проявів, професійного вигорання, соціальної підтримки та життєстійкості.

Дослідження проводилося протягом березня – червня 2025 року серед педагогічних працівників м. Миколаєва. У вибірку ввійшли 95 респондентів, зокрема:

- учителі гімназій (54 особи, 56,8 %),
- вихователі закладів дошкільної освіти (41 особа, 43,2 %).

У вибірці переважали жінки (приблизно 88 %), віковий діапазон – від 24 до 60 років, стаж педагогічної діяльності – від 1 до 35 років.

Аналіз отриманих даних за шкалою сприйняття стресу (PSS-10) засвідчив наявність помірного та підвищеного рівнів стресового навантаження серед більшості опитаних педагогічних працівників. Середнє значення показника у групі вчителів становить 22,6 бала, а у групі вихователів – 24,1 бала, що свідчить про виражену тенденцію до хронічного психоемоційного напруження.

Отримані результати узгоджуються з висновками попередніх вітчизняних та зарубіжних досліджень,

які також фіксують високий рівень стресу серед представників освітньої сфери в умовах воєнних дій та соціальної нестабільності. Підвищене навантаження, невизначеність професійного середовища, необхідність адаптації до змінних умов освітнього процесу та психологічна відповідальність за дітей виступають провідними чинниками емоційного напруження педагогів.

Після статистичного оброблення даних було побудовано узагальнений розподіл рівнів стресостійкості серед респондентів, який представлено на рисунку 1. Графічна інтерпретація результатів дозволяє візуалізувати співвідношення між помірним і високим рівнями стресу та підтверджує тенденцію до емоційного виснаження педагогічних працівників.

Дослідження показало, що вихователі дитсадків мають трохи вищий рівень стресу порівняно з учителями гімназій. Це зумовлено специфікою професійної діяльності, що передбачає постійний контакт із дітьми раннього віку, високий рівень фізичного та емоційного навантаження, а також відповідальність за їхню безпеку.

Аналіз результатів за шкалою тривожності Спілбергепа-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) показав, що серед педагогічних працівників спостерігаються високі рівні як реактивної, так і особистісної тривожності.

У вчителів гімназій середній рівень реактивної тривожності становив 41,8 бала, що свідчить про помірно високий рівень ситуативної напруженості під час виконання професійних обов'язків.

У вихователів дитячих садків середній показник реактивної тривожності був вищим – 44,3 бала, що вказує на більшу емоційну реактивність на робочі стресові фактори, включно з організаційними складнощами, потребами дітей та інформаційним перевантаженням.

Таблиця 1

**Фактори впливу професійної діяльності на психоемоційний стан педагогів**

| Категорія                               | Вчителі (школи)                                                                                                    | Вихователі (дитсадки)                                                                                                  |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Емоційне навантаження                   | Постійний контакт із великою кількістю учнів, необхідність контролювати власні емоції та підтримувати спокій учнів | Постійна турбота та увага до дітей раннього віку, формування почуття безпеки, емоційна підтримка дітей і батьків       |
| Інтелектуально-пізнавальне навантаження | Планування уроків, підготовка матеріалів, оцінка знань, ведення документації                                       | Підготовка розвивальних ігор, занять, щоденне відстеження розвитку дітей, адаптація програм до потреб групи            |
| Фізичне навантаження                    | Помірне, пов'язане з пересуванням класом, проведенням уроків                                                       | Високе: постійний нагляд за дітьми, активні ігри, допомога в повсякденних потребах                                     |
| Соціальна відповідальність              | Успішність і поведінка учнів, соціалізація, підготовка до дорослого життя                                          | Психологічна та фізична безпека дітей, взаємодія з батьками, формування базових навичок і цінностей                    |
| Позитивні чинники                       | Емоційне задоволення від успіхів учнів, відчуття соціальної значущості, розвиток професійних навичок               | Прив'язаність і довіра дітей, відчуття власної корисності, можливість формувати ранні навички та цінності              |
| Негативні чинники                       | Стрес, тривожність, емоційне вигорання, конфлікти з учнями/батьками, високі вимоги до результатів                  | Хронічна втома, високий рівень емоційного напруження, конфлікти з батьками, ризик емоційного виснаження                |
| В умовах воєнного стану                 | Додатковий стрес через небезпеку, дистанційне навчання, сирени, руйнування шкіл                                    | Емоційна підтримка травмованих дітей та батьків, забезпечення безпеки групи, підвищене емоційне і фізичне навантаження |



Рис. 1. Середній рівень сприйняття стресу (PSS-10)

Особистісна тривожність відображає стабільну схильність до тривожних очікувань, занепокоєння та внутрішньої напруги незалежно від конкретної ситуації. У вчителів середній показник особистісної тривожності становив 45,2 бала, що свідчить про наявність стійкого рівня внутрішнього занепокоєння та підвищеної чутливості до стресових чинників. У вихователів дитсадків цей показник був дещо вищим – 47,5 бала, що демонструє підвищену схильність до тривожних очікувань і стабільну внутрішню напругу навіть у відносно контрольованих ситуаціях. Результати дослідження представлено на рисунку 2.

Отримані емпіричні дані узгоджуються з результатами попередніх наукових досліджень, які свідчать про те, що в умовах воєнного стану в педагогічних працівників підвищується рівень емоційного реагування на зміни в соціальному та

професійному середовищі. Зокрема, війна виступає потужним стресогенним фактором, що зумовлює підвищену тривожність, емоційну вразливість і напруженість у щоденній професійній взаємодії.

Порівняльний аналіз рівнів тривожності педагогічних працівників, проведений із використанням t-критерію Стьюдента, засвідчив наявність статистично значущих відмінностей між представниками різних професійних груп. Зокрема, між учителями та вихователями виявлено відмінності як за рівнем реактивної тривожності ( $t = 1,94$ ;  $p = 0,058$ ), так і за рівнем особистісної тривожності ( $t = 1,78$ ;  $p = 0,080$ ).

Отримані результати свідчать, що вихователі демонструють вищий рівень емоційного напруження та стійкої тривожності порівняно з учителями. Це може бути зумовлено специфікою їхньої професійної діяльності – інтенсивним міжосо-

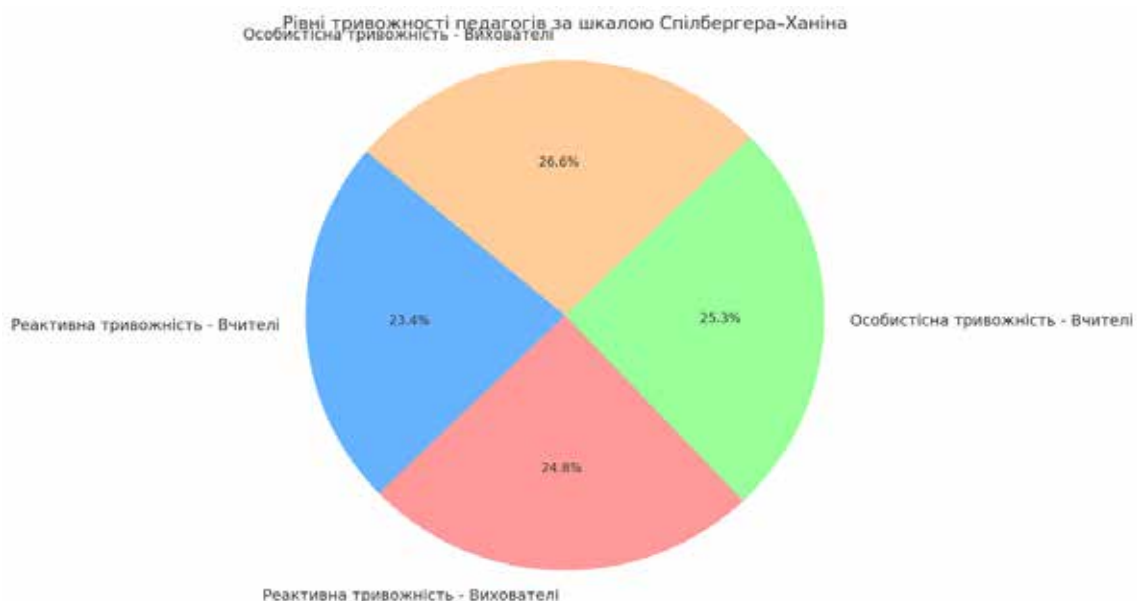


Рис. 2. Рівні реактивної та особистісної тривожності

бистісним контактом із дітьми дошкільного віку, необхідністю постійного емоційного контролю та обмеженими можливостями для відновлення психологічних ресурсів.

Для кількісної оцінки рівня депресивних проявів у педагогічних працівників на четвертому році повномасштабної війни застосовувалася шкала депресії Бека, що дозволила визначити динаміку емоційного стану респондентів у контексті тривалого стресового впливу. Отримані результати наочно продемонстровані в таблиці 2.

Отримані результати засвідчили, що більшість педагогів (67 %) мають легкі або субдепресивні прояви. При цьому у вихователів дитячих садків спостерігаються дещо вищі показники: у 26,8 % із них виявлено субдепресивний рівень, а у 14,6 % – високий рівень депресії. Такі дані узгоджуються з попередніми результатами, що вказують на підвищене емоційне навантаження в представників дошкільної освіти.

Учителі гімназій, навпаки, демонструють нижчі середні показники депресивності, хоча у 9 % з них зафіксовано високий рівень депресії. Це може бути пов'язано з кращими умовами професійної діяльності, більшою автономією у плануванні освітнього процесу та можливістю психологічного дистанціювання від емоційно напружених ситуацій.

Для перевірки наявності гендерних відмінностей у вираженості депресивних проявів було проведено порівняльний аналіз результатів за шкалою Бека / Т. Балашової. Загальна вибірка становила 95 осіб, серед яких 15 чоловіків (усі – учителі гімназії) та 80 жінок (учительки й виховательки дитячих садків).

Аналіз результатів показав, що гендерні відмінності не є статистично значущими, проте професійна належність має суттєвий вплив на ризик депресивних станів. Детальні показники представлені у таблиці 3.

Дослідження рівня життєстійкості особистості за шкалою С. Мадді (українська адаптація) проводилося на вибірці, яка включала 95 педагогічних працівників міста Миколаєва, серед яких: 54 учителі (з них 16 чоловіків і 38 жінок); 41 вихователь закладів дошкільної освіти (усі – жінки).

Такий склад вибірки дозволив здійснити порівняльний аналіз показників життєстійкості між представниками різних освітніх ланок, що представлено на рисунку 3.

Аналіз діаграми свідчить, що більшість педагогів мають середній рівень життєстійкості, що вказує на наявність певних адаптаційних ресурсів, проте водночас – на потребу в додатковій психологічній підтримці.

Між досліджуваними групами виявлено суттєві відмінності. Учителі продемонстрували вищий рівень життєстійкості: 25,9 % із них мають високі показники, тоді як серед вихователів дитячих садків таких лише 14,6 %. Ця різниця може бути зумовлена особливостями професійної діяльності – зокрема, різним ступенем автономності, рівнем соціального статусу та характером емоційного навантаження.

Значущими виявилися й гендерні відмінності. Чоловіки-педагоги мають найвищі показники життєстійкості (37,5 %), що свідчить про більш сформовану стратегію саморегуляції та стресоподолання. Натомість серед жінок-педагогів переважає середній рівень життєстійкості (57 %), а частка осіб із низьким рівнем є відчутно більшою (24 %).

Отже, отримані результати підтверджують, що життєстійкість педагогів є диференційованою за професійною роллю та гендером. Учителі й чоловіки-педагоги характеризуються вищою здатністю до психологічної адаптації, тоді як вихователі та жінки-педагоги потребують цілеспрямованих програм емоційного відновлення,

Таблиця 2

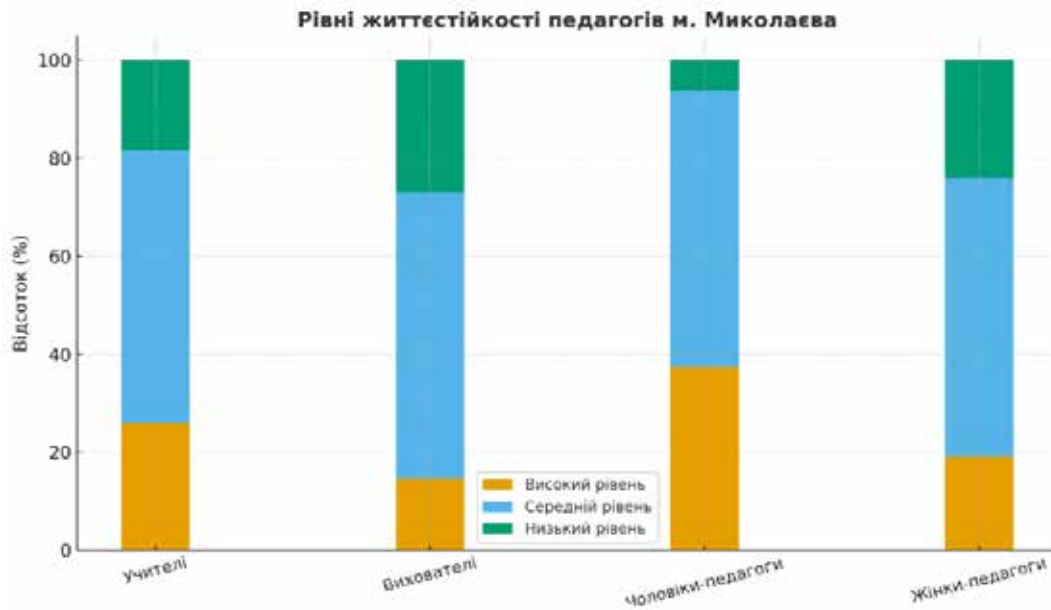
Рівень депресивних проявів (за шкалою Бека)

| №     | Група педагогів           | Кількість респондентів | Депресія відсутня (0–9 балів) | Легка ситуативна або стресова (10–15 балів) | Субдепресивний стан (16–19 балів) | Високий рівень депресії (20 і більше) |
|-------|---------------------------|------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|
| 1     | Учителі гімназії          | 54                     | 12 осіб (22,2 %)              | 25 осіб (46,3 %)                            | 12 осіб (22,2 %)                  | 5 осіб (9,3 %)                        |
| 2     | Вихователі дитячих садків | 41                     | 6 осіб (14,6 %)               | 18 осіб (43,9 %)                            | 11 осіб (26,8 %)                  | 6 осіб (14,6 %)                       |
| Разом |                           | 95                     | 18 осіб (19 %)                | 43 осіб (45 %)                              | 23 особи (24 %)                   | 11 осіб (12 %)                        |

Таблиця 3

Рівень депресії (кількісний та відсотковий) за гендером

| Рівень депресії                | чоловіки (n=15) | жінки (n=80)    |
|--------------------------------|-----------------|-----------------|
| Відсутня (0–9 балів)           | 4 ос. (26,7 %)  | 14 ос. (17,5 %) |
| Легка ситуативна (10–15 балів) | 7 ос. (46,6 %)  | 36 ос. (45 %)   |
| Субдепресивна (16–19 балів)    | 3 ос. (20 %)    | 20 ос. (25 %)   |
| Висока (20 і більше балів)     | 1 ос. (6,7 %)   | 10 ос. (12,5 %) |



**Рис. 3. Рівні життєстійкості**

розвитку внутрішніх ресурсів і підвищення стресостійкості.

Результати проведеного дослідження підтверджують, що в більшості працівників освіти підвищений рівень емоційного виснаження та тривожності. Депресивні прояви в більшості педагогів варіюються в межах легкої або субдепресивної симптоматики.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що психоемоційний стан педагогів у воєнний період є напруженим та нестабільним, що зумовлює гостру потребу в системній психологічній підтримці, спрямованій на підвищення стресостійкості, емоційної регуляції та життєстійкості працівників освіти.

Подальші наукові пошуки доцільно спрямувати на створення індивідуалізованих моделей психологічної підтримки для різних категорій педагогічних працівників, а також на вивчення динаміки відновлення психоемоційного стану в контексті післястресового розвитку та професійного становлення особистості.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Гурковський В. Трансформація освітньої системи в умовах воєнного конфлікту: виклики та стратегії адаптації. *Вісник освіти*. 2024. № 2. С. 15–22.
2. Дослідження «Вчителі України: кадровий ресурс» / ДС «Освіторія», дослідницька агенція

Fama. 2023. URL: <https://osvitoria.media/> (Дата звернення: 12.10.2025).

3. Найдюнова Л. О. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного вторгнення: моніторингове дослідження. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2023. 45 с.

4. Стан психологічного здоров'я освітян у 2025 році. Українська правда. Життя. 2025. URL: <https://life.pravda.com.ua> (Дата звернення: 18.10.2025).

5. Шатирко Л. О. Психологічні особливості навчання та викладання в умовах хронічного стресу та війни. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2023. Т. 11, Вип. 25. С. 112–125.

6. Що відчувають українські жінки під час війни: результати дослідження Women Leaders for Ukraine та Інституту соціології НАН України. *Форум резильєнтного лідерства*. 2024. URL: <https://i-soc.com.ua> (Дата звернення: 20.10.2025).

7. Yehuda, R., Bremner, JD, Maia, DG, & Marmar, CR. 2021. Post-traumatic stress disorder. *Nature Reviews Disease Primers*, 7 (1), 1–22. <https://doi.org/10.1038/s41572-021-00245-5>

8. Українська правда. Життя. 2025. URL: <https://life.pravda.com.ua> (Дата звернення: 20.10.2025).

Стаття надійшла у редакцію: 24.10.2025

Стаття прийнята: 10.11.2025

Опубліковано: 22.12.2025