

Самко А. М.

кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник
відділу андрагогіки Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих
імені Івана Зязюна НАПН України, Київ, Україна
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0785-0510>

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧИННИК САМООСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВИКЛАДАЧІВ ЗВО В УМОВАХ ВІЙНИ

У сучасних умовах воєнного стану питання формування стресостійкості набуває особливої актуальності. Військові дії, що охопили всю територію України, створюють потужний стресовий вплив, пов'язаний як із погіршенням умов життя та руйнуванням звичного порядку, так і з постійною загрозою життю й здоров'ю – власному і близьких людей. У таких обставинах особливо важливо зберігати емоційну рівновагу та здатність до тверезої оцінки ситуації, що дає змогу ухвалювати нестандартні рішення й докладати зусиль для мінімізації ризиків і втрат [1]. Водночас бойові дії не звільняють цивільних від повсякденних обов'язків і завдань: професійних, виробничих або освітніх, які необхідно виконувати якісно та з максимальною мобілізацією внутрішніх ресурсів.

Викладачі закладів вищої освіти не є винятком, адже регулярно зазнають значних психоемоційних навантажень через високі вимоги до їхньої діяльності, ненормований графік, постійну взаємодію з великою кількістю здобувачів освіти та необхідність розв'язувати складні професійні завдання. Це призводить до виснаження психоемоційних і фізичних ресурсів, зниження швидкості реагування, мотивації та рівня стресостійкості [2]. Незважаючи на зовнішні виклики, викладачі мають продовжувати як професійну, так і самоосвітню діяльність, що в теперішніх умовах вимагає від них особливо високої стресостійкості.

Наукові дослідження підкреслюють складну та багатовимірну природу стресостійкості, яка розглядається як динамічна, структурно-функціональна та інтегративна властивість особистості. Вона охоплює широкий спектр когнітивних, емоційних, адаптивних та особистісних характеристик, які забезпечують здатність протистояти стресовим ситуаціям і знижувати негативний вплив стрес-факторів. Стресостійкість, за визначенням фахівців, передбачає поєднання ефективної зовнішньої діяльності в складних психоемоційних умовах із внутрішньою гармонією [3]. Важливим аспектом цього феномена є вміння відновлювати психоемоційний стан після його дестабілізації, що є ключовою умовою збереження продуктивності та стійкості до стресу.

Розвиток стресостійкості потребує особливої уваги, оскільки сприяє ефективному подоланню життєвих викликів, збереженню психологічного здоров'я та підтриманню продуктивності й внутрішньої рівноваги навіть у складних ситуаціях. Усвідомлення власних ціннісно-смыслових орієнтирів,

дотримання їх у житті, зміцнення довіри до себе, уміння спиратися на особисте критичне мислення є важливими чинниками подолання стресу та збереження психологічного здоров'я [3]. Такі підходи можуть слугувати цінним дороговказом для особистого саморозвитку.

На нашу думку, викладач повинен уміти адаптуватися до змін і долати труднощі, зокрема: брак часу, необхідність працювати вдома, можливі розчарування в професії та складнощі у взаємодії зі здобувачами освіти. До стресових чинників у взаємодії з колегами належать: тривале психоемоційне напруження, завищені вимоги, професійна ізоляція, негативна оцінка професійної діяльності, психофізіологічна несумісність, а також конфлікти та розбіжності в поглядах щодо виконання професійних обов'язків [4]. Професійна діяльність викладачів ЗВО нерідко супроводжується стресовими станами, що здебільшого спричинені браком часу, значним робочим навантаженням і освітніми реформами. Рівень стресу також залежить від індивідуальних особливостей, таких як темперамент, характер та властивості нервової системи. Стрес зазвичай негативно впливає на психоемоційний стан, викликаючи дратівливість, нервові напруження, агресію, втому й емоційні зриви [5]. Водночас подолання стресу може сприяти розвитку нових рис викладача, формуванню навичок вирішення конфліктних ситуацій, мобілізації для виконання складних завдань і покращенню планування професійної діяльності.

До основних джерел стресу викладачів ЗВО в процесі самоосвітньої діяльності належать:

- великий обсяг нової інформації, яку потрібно засвоїти;
- постійні зміни в освітньому середовищі (упровадження нових технологій, стандартів);
- високі вимоги до професійного розвитку;
- конкуренція з більш молодими й технічно підготовленими фахівцями;
- невпевненість у своїх знаннях або здатності освоїти нові навички;
- брак часу через поєднання викладацької, наукової та адміністративної роботи.

Здатність долати зазначені труднощі великою мірою визначається рівнем стресостійкості й адаптаційного потенціалу, що забезпечує ефективну організацію самоосвітньої діяльності, підтримку мотивації та збереження високого рівня продуктивності викладачів у процесі професійного розвитку.

Зазначимо, що стресостійкість виступає важливим психологічним ресурсом, що підтримує здатність викладачів ЗВО до самоосвітньої діяльності. Високий рівень стресостійкості забезпечує ефективне управління емоційними та когнітивними навантаженнями, які виникають у процесі професійної діяльності, сприяє збереженню мотивації до самоосвіти та швидкій адаптації до змін освітнього середовища. Це дає змогу викладачам організовувати власну самоосвітню діяльність незалежно від зовнішніх стрес-факторів, освоювати нові знання й цифрові технології, підвищувати професійну компетентність і підтримувати високий рівень якості освітнього процесу.

Наголосимо, що стресостійкість є важливим фундаментом для ефективної адаптації до змін у житті людини. Вона визначає, наскільки швидко й результативно людина здатна пристосуватися до нових умов, зберігаючи психоемоційну стабільність і продуктивність. Люди з високою стресостійкістю легше адаптуються до нових обставин, оскільки вміють швидше опановувати негативні емоції та знаходити раціональні рішення. Адаптація до стресових ситуацій передбачає зміну сприйняття проблеми, розгляд її із ширшої перспективи, пошук позитивних аспектів і можливостей. Важливо сприймати виклики як шанс для зростання, ставити перед собою реалістичні цілі, дотримуватись обґрунтованих стандартів та зберігати віру в себе. У контексті самоосвіти це означає готовність приймати зміни в професійному середовищі та ефективно на них реагувати. Взаємозв'язок стресостійкості й адаптації дає викладачам ЗВО можливість успішно протидіяти емоційним навантаженням, швидше опановувати нові знання та навички, а також зберігати психологічне здоров'я в умовах постійних змін.

Варто зауважити, що подолання стресу й успішна адаптація є не лише особистим викликом, а й стратегічним завданням, що потребує системної підтримки викладачів ЗВО. У цьому контексті комплексні програми розвитку психоемоційної стійкості передбачають цілісний підхід до збереження професійних й особистісних ресурсів. Вони можуть включати тренінги з розвитку стресостійкості, психологічного самоменеджменту, методів релаксації та профілактики професійного вигорання, а також інтеграцію практик ментального здоров'я у систему професійного розвитку викладачів.

Підсумовуючи, зазначимо, що стресостійкість є важливим психологічним ресурсом викладачів закладів вищої освіти, який забезпечує ефективну адаптацію до змін у професійній діяльності та освітній сфері, підтримує мотивацію, ментальне здоров'я та активну самоосвітню діяльність. Поєднання особистісних стратегій і комплексних програм розвитку психоемоційної стійкості зміцнює адаптивний потенціал викладачів, забезпечує стабільність та ефективність освітнього процесу, розвиток професійної саморегуляції й здатність до самоосвіти в умовах невизначеності.

Список використаних джерел

1. Мороз Л. І., Сафін О. Д. Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. 2022. Т. 33 (72). № 5. С. 48–53. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.5/08>.

2. Кудінова М. С., Галієва О. М., Сташук О. О. Зміцнення ментального здоров'я здобувачів освіти в умовах війни засобами соціально-психологічного тренінгу розвитку стресостійкості. *Psychological patterns of social processes and personality development in modern society*. Riga : Baltija Publishing, 2023. С. 213–227. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-362-0-12>.

3. Гурлева Т. С., Журавльова Н. Ю. Розвиток компетентностей у вимушено переміщених осіб: стресостійкість, життєві цінності та смисли, критичність мислення, довіра до себе. *Current problems of self-development and*

self-improvement of a person: The II International Scientific and Practical conference, January 13-15, 2025. Antwerp, Brussels, 2025. P.170–176. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744426>.

4. Денищук І. П. Попередження емоційного вигорання та підвищення стресостійкості педагогів під час війни. *Імідж сучасного педагога*. 2023. № 3(210). С. 89–95. DOI: [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2023-3\(210\)-89-95](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2023-3(210)-89-95).

5. Kachmarchyk S. Stress influence on professional activity of academic staff and stress management in institutions of higher education. *Humanities Studios: Pedagogy, Psychology, Philosophy*. 2021. Vol. 9, No. 3. P. 6–11. DOI: <https://doi.org/10.31548/hspedagog2021.03.006>.