

Андрій Кіпенський

доктор технічних наук, професор, директор навчально-наукового інституту соціально-гуманітарних технологій, Національний технічний університет
“Харківський політехнічний інститут”; Харків, Україна
ORCID: 0000-0001-7069-1431
E-mail: andrii.kipenskyi@khpi.edu.ua

Ніна Підбуцька

доктор психологічних наук, професор кафедри педагогіки і психології управління соціальними системами ім. академіка І. Зязюна, Національний технічний університет
“Харківський політехнічний інститут”; Харків, Україна
ORCID: 0000-0001-5319-1996
E-mail: podbutska_nina@ukr.net

Олександр Пономарьов

кандидат технічних наук, професор, професор кафедри педагогіки і психології управління соціальними системами ім. академіка І. Зязюна, Національний технічний університет “Харківський політехнічний інститут”; Харків, Україна
ORCID: 0000-0003-4698-2620
E-mail: palex37@ukr.net

**ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ
ВИКЛАДАЧАМИ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Анотація: дослідження присвячено проблемі подолання викладачами наслідків стресу під час воєнного стану. Емпірично визначено, що найвищим рівень стресу є в групах викладачів, які з початку війни перебувають у зоні бойових дій або поблизу неї; найнижчим рівень стресу є в групі викладачів, що виїхали за межі України; викладачі у зоні бойових дій частіше за все використовують копінг “Уникнення проблем”; внутрішньо переміщені викладачі найчастіше використовують для подолання стресу “Пошук соціальної підтримки”; викладачі, що виїхали за кордон поєднують стратегії “Уникнення проблем” та “Пошук соціальної підтримки”, обираючи найбільш значущі проблеми; всі визначені відмінності виявилися статистично значущими; існує достовірний кореляційний зв’язок між рівнем стресу та схильністю до використання стратегії “Уникнення проблем”, що вказує на нездатність викладачів подолати всі труднощі та негаразди, з якими вони зіштовхуються.

Ключові слова: стрес; викладач; зво; подолання, копінг; воєнний стан.

Andrii Kipenskyi

doctor of technical sciences, professor, director of the educational and scientific Institute of Social and Humanitarian Technologies of the National Technical University “Kharkiv Polytechnic Institute”; Kharkiv, Ukraine
Email: andrii.kipenskyi@khpi.edu.ua

Nina Pidbutska

doctor of psychological sciences, professor of the department of pedagogy and psychology of social systems management by the academician I. Zyazyun, National Technical University “Kharkiv Polytechnic Institute”; Kharkiv, Ukraine
Email: podbutskaya_nina@ukr.net

Olexandr Ponomaryov

professor, candidate of technical sciences, professor of the pedagogy and psychology of social systems management department by the academician I. Zyazyun, National Technical University “Kharkiv Polytechnic Institute”; Kharkiv, Ukraine
E-mail: palex37@ukr.net

**FEATURES OF OVERCOMING STRESS DURING MARTIAL STATE BY
LECTURERS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS**

Abstract: the study is devoted to the problem of teachers overcoming the effects of stress during martial law. Empirically determined that: the highest level of stress is in groups of teachers who have been in the war zone or near it since the beginning of the war; the lowest level of stress is in the group of teachers who left Ukraine; teachers in the combat zone most often use coping “Avoiding problems”; internally displaced teachers most often use “Search for social support” to overcome stress; teachers who have gone abroad combine the strategies of “Avoiding problems” and “Seeking social support”, choosing the most significant problems; all identified differences were statistically significant; there is a significant correlation between the level of stress and the tendency to use the strategy “Avoid problems”, which indicates the inability of teachers to overcome all the difficulties and adversities they face

Key words: stress; lecturer; higher education institution; overcoming; coping; martial law.

Andrii Kipenskyi, Nina Pidbutska, Olexandr Ponomaryov

An extended abstract of the paper on the subject of:

“Features of overcoming stress during martial state by lecturers of higher education institutions”

Problem setting. Military actions in Ukraine led to a large number of negative social phenomena, which were reflected in the quality of functioning of various state institutions, including those related to education. In just a few days, hundreds of thousands of students and teachers of higher education institutions lost the opportunity to live in their own homes, to have access to the usual technical means of organizing online education, to maintain stable communication with other participants in the educational process. All this deepened the feeling of stress, anxiety and uncertainty about the future.

Thus, the teachers of higher education institutions are entrusted with the important mission of maintaining the educational process in conditions that are often life-threatening, which immerses them in an atmosphere of constant pressure and anxiety. Fear of the impossibility of performing one's professional duties with quality, uncertainty in the future leads to a negative perception of oneself and one's work and reduces the motivation for professional self-improvement. In this context, the provisions of the National Program of Mental Health and Psychosocial Support, which is aimed at

providing psychological support to all citizens of Ukraine who need it, are of particular importance. To achieve this goal, it is necessary to form a scientifically based understanding of the needs of specific social and professional groups in psychological assistance. What presents us with an important task is to study the specifics of stress experienced by teachers of higher education institutions.

Recent research and publications analysis. Teaching activity, which combines the need to conduct research, systematize and analyze scientific data, present ideas and concepts, as well as communicate with students, is extremely stressful in itself. It requires representatives of this profession to constantly adapt to new discoveries and realities of interaction with new generations of students. I. Ryabokon's research has proven that excessive stress in teaching activities negatively affects the quality of work life, the ability to self-motivate and self-develop. It blocks creativity and provokes a tendency to perform routine tasks in a patterned manner. O. Voytenko names the emotional burnout of teachers as the main negative consequence of long-term exposure to stress. It is noted in the work that the desire for self-actualization can be a factor in preventing the negative impact of stress. At the same time, it is worth noting that in the conditions of military operations, when the possibility of meeting more basic needs (for example, the need for security) is in question, the desire for self-actualization is unlikely to be realized. L. Plyak and colleagues call stress resistance one of the indicators of psychological health of an individual. Scientists note that it is the ability to withstand stress that ensures the readiness of the psyche to adapt to new challenges and can be developed through special exercises and psychological techniques. A full-scale invasion has changed the context of teachers' professional activity, as well as the focus of scientific research in this area. In particular, works appeared devoted to the use of creative potential of teachers to overcome the negative consequences of

stress (I. Gruzynska), the negative consequences of war stress on the psychological culture of teachers (L. Kondrateno). Among researchers, there is an agreement about the negative impact of stress on both the professional activity and the mental health of the teacher. At the same time, there are no systematic empirical studies on the extent of the impact of stress on teachers and ways to overcome it.

Paper objective is to present the results of an empirical study of the features of stress coping by teachers of higher education institutions depending on the living conditions in which they are during the martial law (being in close proximity to the war zone, moving in the middle of Ukraine, moving outside of Ukraine).

The main tasks of the study:

1. To investigate the level of perceived stress of teachers of higher education institutions.
2. To analyze leading coping strategies of teachers of higher education institutions.
3. To determine the differences in the level of perceived stress and dominant coping strategies among teachers in different living conditions (being in close proximity to a combat zone, moving in the middle of Ukraine, moving outside of Ukraine)
4. To study the correlation between the level of perceived stress and coping strategies used by teachers of higher education institutions.

Paper main body. The research was conducted with the involvement of scientific and pedagogical workers of higher education institutions in Kharkiv from October to December 2022. 32 teachers took part in the study and were divided into three groups: group 1 - teachers who have been in the city of Kharkiv in the immediate vicinity of the war zone since the beginning of the full-scale invasion, group 2 - internally displaced persons, group 3 - teachers, who were forced to go abroad.

To determine the level of perceived stress, the PSS-10 method (Perceived Stress Scale – 10) was chosen. Unlike classical

methods of stress diagnosis (for example, Spielberger-Khanin), the scale does not focus on trying to sum up the number of stressful factors in a person's life (during the war, the number of these factors is so large that in fact all Ukrainians will be able to get the highest stress scores), but on how the respondent subjectively assesses his condition in view of the impact of stressful factors on him, which makes the final assessment more accurate and differentiated. Also, this technique is actively used in international research and has many adaptations. Another advantage of the method is its size - only 10 questions, which allows you to quickly get the necessary information for the respondent. D. Amirkhan's "Indicator of Coping Strategies" questionnaire was used to study coping strategies. The peculiarity of this method is that it allows to determine the specific way respondents react to stressful and traumatic events, unlike similar methods that focus only on determining the scope of coping and do not contain enough questions to accurately diagnose coping.

The Kruskal-Wallis test was used to compare the levels of stress and the tendency to use coping strategies. It is a simple, non-parametric test that allows comparison of three or more groups that are small and unequal in size. Spearman's test was used to calculate correlations - a non-parametric test that allows determining non-linear relationships in samples characterized by the absence of a normal distribution of data (this distribution is expected given the small size of the research sample).

It was determined that the highest level of stress is in the group of teachers who have been in the war zone since the beginning of the war. It is in this group that the subgroup of persons with a high level of stress was the largest (44.44 %). People from this group live in conditions of the greatest uncertainty, forced to constantly adapt to new life challenges, which makes them feel stress more acutely. The level of stress in the subgroup of teachers temporarily relocated within Ukraine turned out to be

somewhat lower. In this group, subgroups with an average and high level turned out to be equal and make up 38.46 % of the total number of respondents in the group. These teachers also have to face the problems of wartime, as well as adapt to the conditions of their new place of residence. The lowest level of stress was found in the group of teachers who temporarily went abroad. Here, the subgroup with an average level of stress was the largest (63.64 %). Although they are under the pressure of the need to adapt to the conditions of a new country, they do not face the consequences of the war and can plan their lives more freely.

Analysis of coping strategies showed that teachers in the combat zone most often use the coping method "Avoiding problems". Such a mechanism allows you to distract yourself from uncertainty and focus on solving the most important problems. Internally displaced teachers most often use "Search for social support" to overcome stress. In new conditions for themselves, they seek to seek social support from their neighbors, state bodies, and volunteer organizations. Teachers who have gone abroad combine the strategies of "Avoiding problems" and "Seeking social support", choosing the most significant problems.

Correlation analysis made it possible to determine that the level of stress is reliably correlated with the strategy "Avoiding the problem". We can conclude that this strategy is effective in cases where the number of stressful factors is excessive for the human psyche and ignoring part of the problems allows maintaining a general positive mood and motivation for life and activities. At the same time, it becomes obvious that teachers who are in the combat zone need constant support and psychological help.

Conclusions of the research. In the course of the research, the main goal was achieved and all the tasks of the research were fulfilled. In particular, it is determined that: the highest level of stress is in the groups of teachers who have been in the war zone or close to it since the beginning of the

war; the lowest level of stress is in the group of teachers who left Ukraine; teachers in the combat zone most often use coping "Avoiding problems"; internally displaced teachers most often use "Search for social support" to overcome stress; teachers who have gone abroad combine the strategies of "Avoiding problems" and "Seeking social support",

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Військові дії в Україні привели до великої кількості негативних соціальних явищ, які вплинули на якість функціонування різних державних інституцій, зокрема і пов'язаних із освітою. За лічені дні сотні тисяч студентів та викладачів закладів вищої освіти втратили можливість жити у власних домівках, мати доступ до звичних технічних засобів організації онлайн навчання, підтримувати стабільну комунікацію з іншими учасниками освітнього процесу. Все це поглибило почуття стресу, тривоги і невпевненості у майбутньому.

Перші місяці повномасштабного вторгнення для більшості учасників освітнього процесу зі сходу України супроводжувалися пошуком безпечного притулку в Україні або за її межами, налагодження умов для повноцінного життя. Новий же навчальний рік супроводжувався ракетними обстрілами, порушенням функціонування енергетичної інфраструктури, багатогодинними відключеннями електроенергії, що створювало додатковий психологічний тиск на учасників освітнього процесу та ускладнювало його якісну організацію.

Ті ж учасники освітнього процесу, що виїхали за межі України мали долати інші перешкоди пов'язані з необхідністю соціокультурної адаптації, вивчення іноземної мови, оформлення документів про тимчасове перебування в новій для них країні. Всі ці труднощі викладачам закладів вищої освіти необхідно було долати одночасно з налагодженням і якісним підтриманням освітнього процесу, адже вча-

choosing the most significant problems; all identified differences were statistically significant; there is a reliable correlation between the level of stress and the tendency to use the strategy "Avoid problems", which indicates the inability of teachers to overcome all the difficulties and troubles they face.

сно проведене за розкладом заняття є не просто передачею знань чи внеском в формування компетентностей, це ще і психологічна підтримка студентів, які теж знаходяться в різних та непростих життєвих умовах і потребують певної стабільності.

Таким чином, на викладачів закладів вищої освіти покладається важлива місія підтримання освітнього процесу в умовах, які часто є небезпечними для життя, що занурює їх в атмосферу постійного тиску і тривоги. Страх щодо неможливості якісно виконувати свої професійні обов'язки, невпевненість у майбутньому приводить до негативного сприйняття себе, своєї роботи та знижує мотивацію професійного самовдосконалення. У цьому контексті особливого значення набувають положення Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, яка спрямована на надання психологічної допомоги всім громадянам України, які цього потребують. Для досягнення цієї мети необхідно сформувати науково обґрунтоване розуміння потреб конкретних соціальних і професійних груп у психологічній допомозі, що ставить перед нами важливе завдання – вивчення особливостей переживання стресу викладачами закладів вищої освіти.

Аналіз останніх досліджень та публікацій, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми і на які спирається автор. Педагогічна та науково-педагогічна (Закон України "Про вищу освіту") діяльність, яка поєднує в собі необхідність проводити дослідження, систематизувати та аналізувати наукові дані, презентувати ідеї та концепції, а також

спілкуватися зі студентами за своїм змістом є надзвичайно стресогенною. Вона вимагає від представників цієї професії постійної адаптації до нових відкриттів та реалій взаємодії з новими поколіннями студентів [6].

В дослідженнях І. Рябокони доведено, що надмірний стрес у викладацькій діяльності негативно впливає на якість трудового життя, здатність до самомотивації та саморозвитку. Він блокує креативність і провокує схильність до шаблонного виконання повсякденних завдань [5].

В якості основного негативного наслідку довгої дії стресу О. Войтенко називає емоційне вигорання викладачів [1]. У роботі відзначається, що фактором запобігання негативному впливу стресу може виступати прагнення самоактуалізації. При цьому варто зазначити, що в умовах військових дій, коли під питанням знаходиться можливість задоволення більш базових потреб (наприклад, потреби у безпеці) прагнення до самоактуалізації навряд чи буде реалізовано.

Одним із показників психологічного здоров'я особистості Л. Пляка з колегами називають стресостійкість [4]. Вчені відзначають, що саме здатність протистояти стресу забезпечує готовність психіки адаптуватися до нових викликів і може бути розвиненою через спеціальні вправи та психологічні техніки.

Тема стресу у викладацькій діяльності є актуальною і для закордонних дослідників. Зокрема К. Германом доведено, що рівень стресу педагогів зворотно пов'язаний зі схильністю до використання конструктивних типів копінг-поведінки [8]. Дж. Фернандез-Ботанеро відзначає, що в останні роки спостерігається зростання викладацького стресу через необхідність активного використання онлайн-технологій [7].

Повномасштабне вторгнення змінило контекст професійної діяльності викладачів, а також фокус наукових досліджень у цій сфері. Зокрема з'явилися роботи, присвячені використанню творчого

потенціалу викладачів щодо подолання негативних наслідків стресу (І. Грузинська) [2], негативним наслідком стресу від війни у психологічній культурі викладача (Л. Кондратено) [3]. Серед закордонних дослідників, Танос Караціас, Марк Шевлін та компанія, Шевлін, М., Хайленд, П. та інші підіймають питання стресу та його наслідків, проте вони не акцентують свою увагу на діяльності викладачів. Серед дослідників є згода щодо негативного впливу стресу як на професійну діяльність, так і на психічне здоров'я науково-педагогічного працівника. Разом із тим відсутні системні емпіричні дослідження щодо масштабів впливу стресу на викладачів та шляхів його подолання.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується дана стаття. У зв'язку з тим, що емпіричні дослідження потребують часу та статистичного аналізу наразі спостерігається:

– відсутність досліджень щодо рівня стресу, який пов'язаний із війною, на психічне здоров'я науково-педагогічних працівників;

– невивченими залишаються особливості переживання стресу науково-педагогічними працівниками в зонах бойових дій та тих, хто вимушений був переміститися в інше місце проживання;

– недостатньо досліджені шляхи подолання науково-педагогічними працівниками стресу та їх вплив на актуальний рівень стресу.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Мета статті полягає в представленні результатів емпіричного дослідження особливостей подолання стресу науково-педагогічними працівниками закладів вищої освіти залежно від умов життя, в яких вони знаходяться під час воєнного стану (перебування у безпосередній близькості до зони бойових дій, переміщення всередині України, переміщення за межі України).

Основні завдання дослідження:

1. Дослідити рівень сприйманого стресу науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти.

2. Проаналізувати ведучі копінг-стратегії науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти.

3. Визначити відмінності у рівні сприйнятого стресу та домінуючих копінг-стратегій у науково-педагогічних працівників, що знаходяться у різних життєвих умовах (перебування у безпосередній близькості до зони бойових дій, переміщення всередині України, переміщення за межі України)

4. Вивчити кореляційний зв'язок між рівнем сприйнятого стресу та копінг-стратегіями, що використовують науково-

педагогічні працівники закладів вищої освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Дослідження проводилося з залученням науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти м. Харкова з жовтня по грудень 2022 року. У дослідженні взяли участь 32 особи, що були розділені на три групи: група 1 – науково-педагогічні працівники, що весь час із початку повномасштабного вторгнення перебували в м. Харкові в безпосередній близькості до зони бойових дій, група 2 – внутрішньо переміщені особи, група 3 – ті, що змушені були виїхати за кордон (таблиця 1).

Таблиця 1

Характеристика вибірок дослідження

Вибірка	Середній вік	Середній педагогічний стаж	Кількість жінок	Кількість чоловіків
Група 1 (n=9)	42,4	17,2	6	3
Група 2 (n=13)	45,7	20,5	8	5
Група 3 (n=11)	38,3	14,1	9	2

Для визначення рівня сприйманого стресу було обрано методуку PSS-10 (Шкала сприйманого стресу – 10). На відміну від класичних методик діагностики стресу (наприклад, Спілбергера-Ханіна) шкала зосереджується не на намаганнях підсумувати кількість стресових факторів у житті людини (під час війни кількість цих факторів настільки велика, що фактично всі українці зможуть отримати найвищі показники стресу), а на тому, як респондент суб'єктивно оцінює свій стан щодо дії на нього стресових факторів, що робить фінальну оцінку більш точною та диференційованою. Також ця методика активно використовується в міжнародних дослідженнях і має безліч адаптацій. Ще однією перевагою методики є її розмір – всього 10 питань, що дозволяє швидко отримати необхідну інформацію від респондента.

Для дослідження копінг-стратегій було використано опитувальник “Індикатор копінг-стратегій” Д. Амірхана. Особливістю цієї методики є те, що вона до-

зволяє визначити конкретний спосіб реагування респондентів на стресові та травматичні події, на відміну від методик аналогів, що зосереджуються лише на визначенні сфери дії копінгу та не містять достатньої кількості питань, щоб продіагностувати їх точно.

Для порівняння рівнів прояву стресу та схильності до використання копінг-стратегій було використано критерій Краскела-Уоліса. Це є простий, непараметричний критерій, що дозволяє порівнювати три та більше груп, що є невеликими та нерівними за розміром.

Для підрахунку кореляційних зв'язків було використано критерій Спірмена – непараметричний критерій, що дозволяє визначати нелінійні зв'язки у вибірках, які характеризуються відсутністю нормального розподілу даних (саме такий розподіл є очікуваним, зважаючи на невеликий розмір вибірки дослідження).

На першому етапі дослідження було визначено рівні прояву стресу респондентів із різних груп дослідження.

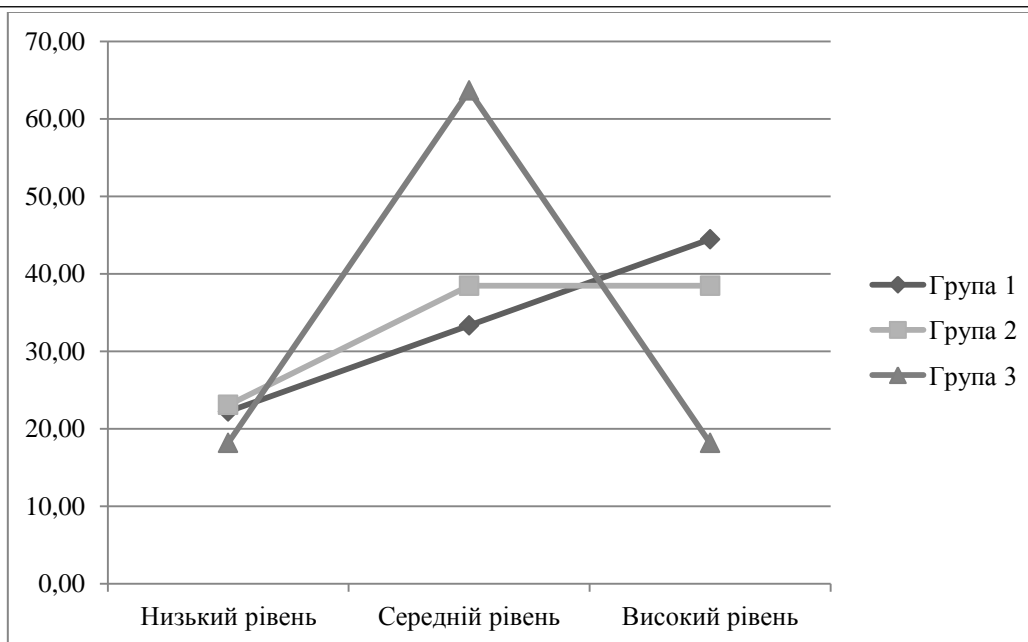


Рис.1 Рівень стресу в групах дослідження за результатами методики діагностики стресу, що був сприйнятий, (%)

Було визначено, що найвищим рівень стресу є в групі науково-педагогічних працівників, які з початку війни перебувають в зоні бойових дій. Саме в цій групі осіб із високим рівнем стресу виявилася найбільше (44,44 %). Люди з цієї групи живуть в умовах суттєвої невизначеності, вимушені постійно підлаштовуватися під нові виклики життя, що змушує їх відчувати стрес більш гостро.

Деяко нижчим виявився рівень стресу в підгрупі, де особи тимчасово переміщені в межах України. Тут кількість осіб із середнім та високим рівнями стресу виявилися рівними і складають

38,46 % відповідно від загальної кількості респондентів групи. Їм також доводиться зіштовхуватися з проблемами воєнного часу, а також пристосовуватися до умов нового місця проживання.

Найнижчим рівень стресу виявився в групі науково-педагогічних працівників, що тимчасово виїхали за кордон. Тут найбільшою виявилася кількість осіб із середнім рівнем стресу (63,64 %). Хоч вони і знаходяться під тиском необхідності адаптації до умов нової країни, проте не зіштовхуються з наслідками війни і можуть більш вільно планувати своє життя.

Таблиця 2

Результати визначення статистичних відмінностей рівня стресу в групах дослідження

Група	(M±α)
Група 1	28,4±6,7
Група 2	26,4±7,2
Група 3	23,1±8,4
Краскел-Уолліс	32**

** - p ≤ 0,01

Розбіжності у рівнях стресу виявилися статистично значущими. Тому науково-педагогічні працівники, які знахо-

дяться поблизу зони бойових дій зіштовхуються зі статистично більш високим рівнем стресу.

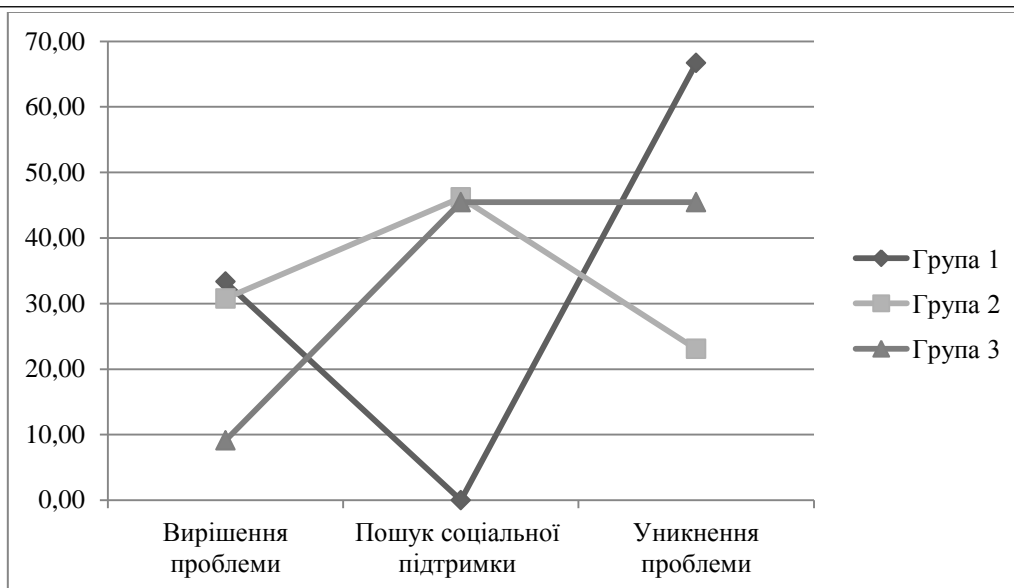


Рис. 2 Копінг-стратегії в групах дослідження за результатами методики “Індикатор копінг-стратегій”, (%)

Аналіз копінг-стратегій показав, що викладачі в зоні бойових дій частіше використовують копінг “Уникнення проблем”. Такий механізм дозволяє відволіктися від невизначеності та зосередитися на вирішенні найбільш вагомих проблем.

Внутрішньо переміщені особи найчастіше використовують для подолання стресу “Пошук соціальної підтримки”.

В нових для себе умовах, вони прагнуть звертатися за соціальною підтримкою до оточуючих, державних органів, волонтерських організацій.

Науково-педагогічні працівники, що виїхали за кордон поєднують стратегії “Уникнення проблем” та “Пошук соціальної підтримки”, обираючи найбільш значущі проблеми.

Таблиця 3

Результати визначення статистичних відмінностей у копінг-стратегіях груп дослідження

Група	(M±α)		
	Вирішення проблеми	Пошук соціальної підтримки	Уникнення проблеми
Група 1	23,7±2,8	11,3±2,9	28,3±1,6
Група 2	21,5±3,2	27,3±2,1	17,5±2,3
Група 3	12,9±1,5	28,6±1,9	29,2±2,1
Краскел-Уолліс	32**	32**	32**

** - p ≤ 0,01

Статистичний аналіз показав, що відмінності у прояві стратегій є

статистично значущими і не випадковими.

Таблиця 4

Кореляційний аналіз			
	Вирішення проблеми	Пошук соціальної підтримки	Уникнення проблеми
Рівень стресу	0,171	0,289	0,489**

** - p ≤ 0,01

Кореляційний аналіз дозволив визначити, що рівень стресу достовірно корелює зі стратегією “Уникнення проблем”. Отже, ця стратегія є ефективною у тих випадках, коли кількість стресових факторів є надмірною для психіки людини й ігнорування частини проблем, дозволяє підтримувати загальний позитивний настрій та мотивацію до життя і діяльності. Разом з тим, очевидним стає, що науково-педагогічні працівники, які перебувають у зоні бойових дій, потребують постійної підтримки та психологічної допомоги.

Висновки з даного дослідження та перспективи подальших розвідок у даному напрямку. В ході виконання дослідження була досягнута головна мета та виконані всі завдання дослідження. Зокрема визначено, що:

– найвищим рівень стресу є в групах науково-педагогічних працівників, які з початку війни перебувають у зоні бойових дій або поблизу неї; найнижчим рівень стресу є в групі тих, хто виїхали за межі України;

Список літератури:

1. Войтенко О. Роль самоактуалізації у запобіганні емоційному вигоранню викладачів / О. Войтено // Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України: матеріали IV Всеукраїнського круглого столу з міжнародною участю (17 листопада 2021 року) до 75-річчя з дня створення Організації Об'єднаних Націй з питань освіти, науки і культури (ЮНЕСКО). – Київ: Київський національний університет будівництва і архітектури. – 2022. – С. 72

2. Грузинська І. До проблеми оптимізації творчої компетентності викладача ЗВО в період воєнного стану / І. Грузинська // *Modern stages of scientific research and development*. – 2022. – № 14. – С. 389

3. Кондратенко Л. Стрес як гальмуючий фактор в реалізації психологічної культури вчителя / Л. Кондратенко, Л. Манилова // Перспективні питання психології: зб. наук. праць. – 2022. – С. 46 – 50

– науково-педагогічні працівники в зоні бойових дій частіше використовують копінг “Уникнення проблем”; внутрішньо переміщені особи найчастіше використовують для подолання стресу “Пошук соціальної підтримки”; ті, що виїхали за кордон поєднують стратегії “Уникнення проблем” та “Пошук соціальної підтримки”, обираючи найбільш значущі проблеми;

– всі виявленні відмінності виявилися статистично значущими;

– існує достовірний кореляційний зв'язок між рівнем стресу та схильністю до використання стратегії “Уникнення проблем”, що вказує на нездатність науково-педагогічних працівників подолати всі труднощі та негаразди, з якими вони зіштовхуються.

Головними перспективи досліджень у даній темі є визначення адекватних і реалістичних шляхів надання психологічної допомоги тим групам науково-педагогічних працівників, які найбільше цього потребують.

4. Пляка Л., Кайдалова Л., Альохіна Н. Формування стресостійкості як складової психологічного здоров'я сучасного викладача / Л. Пляка, Л. Кайдалова, Н. Альохіна // Молодий вчений. – 2019. – рр. 3 (67). – С. 144 – 148

5. Рябоконт І. Стрес-менеджмент як фактор впливу на якість трудового життя викладачів вищої школи / І. Рябоконт // Глобальні та національні проблеми економіки: МНУ імені ВО Сухомлинського. – 2018. – Випуск, 25. – С. 720 – 725

6. Сокол Є. Психолого-педагогічна кваліметрія в оцінці якості освіти майбутніх фахівців у Національному технічному університеті “Харківський політехнічний інститут” / Є. Сокол, О. Романовський, Н. Підбуцька, Т. Гура, А. Книш, В. Шаполова // Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія. – 2019. – № 3. – С. 38 – 55

7. Кіпенський А., Підбуцька Н., Пономарьов О. Подолання наслідків

стресу у науково-педагогічних працівників під час воєнного стану / Інформаційні технології: наука, техніка, технологія, освіта, здоров'я = Information technologies: science, engineering, technology, education, health : тези доп. 30-ї міжнар. наук.-практ. конф. MicroCAD-2022, [19-21 жовтня 2022 р.] / ред. Є. Сокол. – Харків : НТУ “ХПІ”. – 2022. – С. 754 – 755

8. Fernández-Batanero, J. M., Román-Graván, P., Reyes-Rebollo, M. M., Montenegro-Rueda, M. (2021), “Impact of educational technology on teacher stress and anxiety: A literature review”, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), p. 548

9. Herman, K. C., Reinke, W. M., Eddy, C. L. (2020), “Advances in understanding and intervening in teacher stress and coping: The Coping-Competence-Context Theory”, *Journal of school psychology*, 78, pp. 69 – 74

References:

1. Voytenko, O. (2022), “The role of self-actualization in preventing emotional burnout of teachers”, *Actual problems of the educational process in the context of the European choice of Ukraine*, p. 72

2. Gruzynska, I. (2022), “To the problem of optimizing the creative competence of the publisher during the martial law period”, *Modern stages of scientific research and development MODERN*, 14, p. 389

3. Kondratenko, L. (2022), “Stress as an inhibiting factor in the implementation of

the teacher's psychological culture”. *Promising questions of psychology: coll. of science works*, pp. 46 – 50

4. Pleaka, L., Kaidalova, L., Alyokhina, N. (2019), “The formation of stress resistance as a component of the psychological health of a modern teacher”, *Young scientist*, 3 (67), pp. 144 – 148

5. Ryabokon, I. (2018), “Stress management as a factor influencing the quality of work life of university teachers. Global and national problems of the economy”: *Sukhomlynsky State University of Higher Education*, 25, p. 720 – 725

6. Sokol Ye., Romanovsiy O., Pidbutska N., Gura T., Knysh A., Shapolova V.V. (2019) , “Psychological-pedagogical qualimetry in assessing the quality of education of future specialists at the National Technical University “Kharkiv Polytechnic Institute””. *Theory and practice of managing social systems: philosophy, psychology, pedagogy, sociology*, 3, pp. 38 – 55

7. Fernández-Batanero, J. M., Román-Graván, P., Reyes-Rebollo, M. M., Montenegro-Rueda, M. (2021), “Impact of educational technology on teacher stress and anxiety: A literature review”, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), p. 548

8. Herman, K. C., Reinke, W. M., Eddy, C. L. (2020), “Advances in understanding and intervening in teacher stress and coping: The Coping-Competence-Context Theory”, *Journal of school psychology*, 78, pp. 69 – 74

Стаття надійшла до редколегії 20.03.2023