

ПСИХОЛОГІЧНЕ ВІДНОВЛЕННЯ ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

PSYCHOLOGICAL RECOVERY OF HIGHER EDUCATION INSTITUTION LECTURERS UNDER MARTIAL LAW

У статті представлено результати комплексного емпіричного дослідження психоемоційного стану викладачів закладів вищої освіти в умовах воєнного стану в Україні. Обґрунтовано актуальність проблеми психологічного відновлення педагогічних працівників, професійна діяльність яких здійснюється в ситуації хронічного стресу, інформаційного перевантаження, емоційної напруги та підвищеної відповідальності за освітній процес. Підкреслено, що тривала дія воєнних стресорів створює ризики розвитку емоційного виснаження, тривожності та синдрому емоційного вигорання, що негативно впливає на професійну ефективність і психологічне здоров'я викладачів.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці викладачів ЗВО (n = 40) із застосуванням методик «САН», проєктивної методики «Незавершені речення» та Госпітальної шкали тривоги й депресії (HADS). Отримані результати засвідчили наявність дисбалансу між емоційною та фізіологічною складовими психоемоційного стану: за відносно збереженого позитивного настрою та професійної мотивації спостерігається зниження показників самопочуття й активності, а також підвищений рівень тривожності. Проєктивний аналіз виявив переважання песимістичних соціальних установок у поєднанні з високою цінністю сім'ї, здоров'я та гуманістичних орієнтацій, що свідчить про приховану напругу за умов збереження особистісної стійкості.

Водночас встановлено наявність значущих внутрішніх ресурсів адаптації – орієнтації на професійні цінності, соціальної підтримки, емоційної відкритості та готовності до взаємодопомоги, які виступають чинниками психологічної резильєнтності викладачів. Зроблено висновок про необхідність системного психологічного супроводу педагогічних працівників, спрямованого на розвиток саморегуляції, профілактику емоційного вигорання та збереження професійного здоров'я в умовах воєнного стану.

Ключові слова: психологічне відновлення, викладачі закладів вищої освіти, психоемоційний стан, емоційне вигорання, тривожність, резильєнтність, саморегуляція, професійне здоров'я.

The article presents the results of a comprehensive empirical study of the psycho-emotional state of higher education faculty members under martial law conditions in Ukraine. The relevance of the issue of psychological recovery for teaching staff, whose professional activity occurs in a context of chronic stress, information overload, emotional tension, and heightened responsibility for the educational process, is substantiated. It is emphasized that prolonged exposure to war-related stressors creates risks for the development of emotional exhaustion, anxiety, and burnout syndrome, negatively affecting professional effectiveness and the psychological well-being of educators.

The empirical study was conducted on a sample of higher education instructors (n = 40) using the "SAN" methodology, the projective "Incomplete Sentences" technique, and the Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS). The results indicated an imbalance between the emotional and physiological components of the psycho-emotional state: despite a relatively preserved positive mood and professional motivation, there was a decrease in well-being and activity levels, accompanied by an elevated level of anxiety. Projective analysis revealed a predominance of pessimistic social attitudes alongside a high valuation of family, health, and humanistic orientations, indicating latent tension while maintaining personal resilience.

At the same time, significant internal adaptation resources were identified, including orientation toward professional values, social support, emotional openness, and readiness to provide mutual assistance, which serve as factors of psychological resilience among faculty members. The study concludes with the necessity of systematic psychological support for teaching staff, aimed at developing self-regulation, preventing emotional burnout, and preserving professional health under conditions of war-related stress.

Key words: psychological recovery, higher education institution lecturers, psycho-emotional state, emotional burnout, anxiety, resilience, self-regulation, professional health.

УДК 159.9:378.091.3:613.8(477)
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.80.32>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Світлична Н.О.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології і соціології
Харківський національний економічний
університет імені Семена Кузнеця
ORCID ID: 0000-0001-7891-6295

Ільїна Ю.Ю.

к.біол.н., доцент,
доцент кафедри філософії
та педагогіки професійної підготовки
Харківський національний
автомобільно-дорожній університет
ORCID ID: 0000-0002-9987-7130

Найпак К.І.

практичний психолог
Комунальний заклад «Люботинський
мистецький ліцей "Дивосвіт"»
Харківської обласної ради
ORCID ID: 0009-0002-3625-9180

Актуальність проблеми дослідження. У сучасних умовах воєнного стану на території України діяльність викладачів закладів вищої освіти набуває особливого значення та водночас супроводжується підвищеним рівнем психологічного навантаження. Освітній процес відбувається в умовах постійної нестабільності, емоційного напруження, тривожності, що зумовлює необхідність психологічної підтримки як студентів, так і самих педагогічних працівників.

Тривале перебування у стані невизначеності, поєднання освітньої, наукової та виховної діяльнос-

ті в умовах війни, перевантаження інформацією та відповідальності за формування особистості студента можуть спричинити емоційну виснаженість, професійний стрес, зниження мотивації та розвиток синдрому емоційного вигорання [2; 3]. Забезпечення психологічного здоров'я викладачів є однією з ключових умов ефективного функціонування освітнього процесу, професійного зростання та збереження якості підготовки майбутніх фахівців.

Попри значну увагу до проблеми професійного здоров'я педагогів, питання психологічного віднов-

лення викладачів ЗВО в умовах війни залишається недостатньо розробленим. Особливо це стосується комплексних підходів, які враховують специфіку педагогічної діяльності, дистанційних і змішаних форматів навчання, психологічну взаємодію з молоддю, що переживає наслідки воєнних подій.

Отже, вивчення особливостей психологічного відновлення викладачів ЗВО в сучасних умовах має як наукове, так і практичне значення, оскільки сприяє підвищенню ефективності професійної діяльності, формуванню емоційної стійкості, збереженню психічного здоров'я та розвитку ресурсів саморегуляції.

Дослідження базується на працях сучасних українських науковців, які вивчають питання емоційного вигорання, резильєнтності та психоемоційного відновлення викладачів [1; 2; 3; 7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Окреслюючи науковий контекст проблеми психологічного відновлення викладачів закладів вищої освіти (ЗВО) в умовах війни, слід зазначити, що останні роки позначені зсувом від загально-педагогічних студій про стрес і вигорання до емпіричних робіт, що безпосередньо фіксують наслідки повномасштабної війни для науково-педагогічних працівників. Репрезентативним є лонгітюдне дослідження українських академічних працівників у Scientific Reports, яке показало зростання емоційного виснаження та негативну динаміку деперсоналізації упродовж тривалого впливу воєнних стресорів; при цьому чутливість до воєнних чинників відрізняється за статтю та посадою, що задає напрям для таргетованих інтервенцій на рівні університетів [8].

Українські фахові журнали фіксують подібні тенденції на вибірках викладачів ЗВО: у праці Р. Павелківа продемонстровано посилення синдрому емоційного вигорання в умовах війни та окреслено профілактичні підходи (організаційні й індивідуальні) до його зниження [3]. На суміжних педагогічних вибірках (учителі/педагоги) М. Міщенко також фіксує зростання вигорання та тривожності, що важливо для порівняння з академічним середовищем і підтверджує роль воєнних стресорів та гібридних форматів праці як ризик-факторів.

Окремий блок робіт фокусується на резильєнтності (життєстійкості) як ключовому механізмі психологічного відновлення в освітньому середовищі. Теоретико-методологічний аналіз Т. Цюман узагальнює психологічні умови розвитку резильєнтності педагога у воєнний час (відновлення відчуття безпеки, екологічне опрацювання емоцій, опора на групові цінності та ресурс фізичного/психологічного комфорту), що може слугувати каркасом для програм підтримки саме викладачів ЗВО [5]. Комплементарно інші праці підкреслюють значущість інституційного психологічного супроводу всіх учасників освітнього процесу у стресогенних умовах, включно з викладачами, і пропонують напрями практичної роботи психологічних служб університетів [4].

На рівні галузевої політики фіксується зростання запиту на психосоціальну підтримку в освіті: матеріали та дайджести МОН засвідчують інституціалізацію психосоціальних сервісів і наголошують на підтримці психічного здоров'я педагогів та здобувачів, що задає рамку для впровадження університетських програм відновлення [6]. Популярно-наукові огляди й університетські хайтлайти додатково реплікують наукові висновки, деталізуючи диференціацію ризиків за групами викладачів (вимушено переміщені, ті, хто виїхав за кордон, тощо) та вказуючи на дефіцит підтримувальних ресурсів.

Мета дослідження – на основі вивчення особливостей психоемоційного стану викладачів закладів вищої освіти розробити програму психологічного відновлення, спрямовану на зниження проявів емоційного вигорання, підвищення професійної мотивації та стресостійкості.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Аналіз вхідних результатів за методикою «САН» дозволяє окреслити особливості психологічного стану викладачів закладів вищої освіти.

Так, за шкалою «настрій» у більшості респондентів були зафіксовані показники, що знаходилися переважно в діапазоні середнього та високого рівнів. Це свідчить про відносно позитивний емоційний фон і збереження внутрішньої мотивації до діяльності навіть за умов підвищеного професійного навантаження. Такий результат можна розглядати як прояв психологічної стійкості, сформованої в умовах невизначеності, адаптації до дистанційного чи змішаного навчання, а також професійної саморегуляції, що притаманна педагогічній спільноті.

Водночас показники за шкалами «самопочуття» та «активність» мали дещо іншу картину. У більшості викладачів ці значення коливалися в межах середнього або нижче середнього рівнів. Це може вказувати на зниження загального фізичного та енергетичного тону, а також на ознаки психоемоційного виснаження, спричиненого перевантаженням і тривалою роботою в умовах стресу. Зниження рівня активності часто супроводжує розвиток астеничних проявів – стану, при якому людина відчуває втому, брак енергії й зниження працездатності.

Отримані результати дають підстави припустити, що частина викладачів перебуває в стані емоційного виснаження, яке формується під впливом тривалого психоемоційного навантаження, високої відповідальності за освітній процес та постійного контролю результатів студентів.

Водночас більш високі показники за шкалою «настрій» можуть свідчити про дію компенсаторних механізмів – таких як професійна мотивація, внутрішня стійкість, соціальна підтримка колег. Ці ресурси дозволяють педагогам утримувати позитивний емоційний фон навіть за умов фізичної втоми. Таким чином, в дослідженні було зафіксовано певний дисбаланс між емоційною сферою (відносно позитивний настрій) та фізіологічним компонентом (знижене самопочуття й активність).

Такі дані підкреслюють необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки викладачів, спрямованої на відновлення енергетичного ресурсу та підвищення психофізіологічної активності. Збалансований розвиток усіх компонентів психоемоційного стану є запорукою тривалого збереження професійної ефективності й профілактики емоційного вигорання.

Для глибшого розуміння психологічного стану викладачів було застосовано проєктивну методику «Незавершені речення», яка дозволяє виявити не лише усвідомлювані емоційні реакції, але й глибинні установки, внутрішні конфлікти та ціннісні орієнтації особистості.

Методика ґрунтується на принципі вільного доповнення фраз, що надає можливість отримати інформацію про актуальні переживання, тривоги, мотиваційні потреби та соціально-психологічні установки респондентів. На відміну від стандартизованих анкет, цей метод виявляє латентні (приховані) переживання, які не завжди відображаються у формальних тестах.

Результати показали, що переважна більшість викладачів виявляють песимістичне бачення соціальних процесів (близько 75%), що може бути наслідком тривалої напруги та емоційного виснаження в умовах війни. Разом із тим, у відповідях простежується висока цінність сім'ї (понад 80%) та орієнтація на допомогу іншим, що свідчить про збереження гуманістичної спрямованості особистості.

Більшість респондентів вважають прояв емоцій, зокрема сліз, природним способом розрядки (82%), що вказує на відкритість до саморефлексії та психологічної адаптації. Водночас 70% викладачів повідомили, що часто «забувають про себе» або не дозволяють собі повноцінного відпочинку,

Таблиця 1

Результати відповідей викладачів ЗВО за проєктивною методикою «Незавершені речення» (n = 40)

Речення	тестування	
	Відповіді	%
Люди зараз...	Песимістичні	76,3
	Сильні	23,7
В робочий час...	Багато роботи	100
Головне в житті...	Сім'я	79,6
	Здоров'я	20,4
Плакати – це ...	Нормально	82,4
	Корисно	17,6
Щаслива людина ...	Коли близькі поруч	90,2
	Щасливе майбутнє	9,8
Викладач не має ...	Право на відпочинок	69,2
	Забувати про себе	30,8
На безлюдному острові	Не має життя	51,9
	Не цікаво	48,1
Абсолютно не важливо...	Думка інших	100

що може бути фактором ризику розвитку синдрому емоційного вигорання.

Викладачі демонструють також незалежність у судженнях (100% зазначили, що думка інших для них не є визначальною), проте в цій автономії часто приховується потреба у визнанні та соціальній підтримці. Отже, проєктивні результати узгоджуються з кількісними показниками методики САН і підтверджують наявність прихованої напруги та емоційного дисбалансу при збереженій професійній мотивації.

Для оцінки рівнів тривожності та депресивних симптомів було використано Госпітальну шкалу

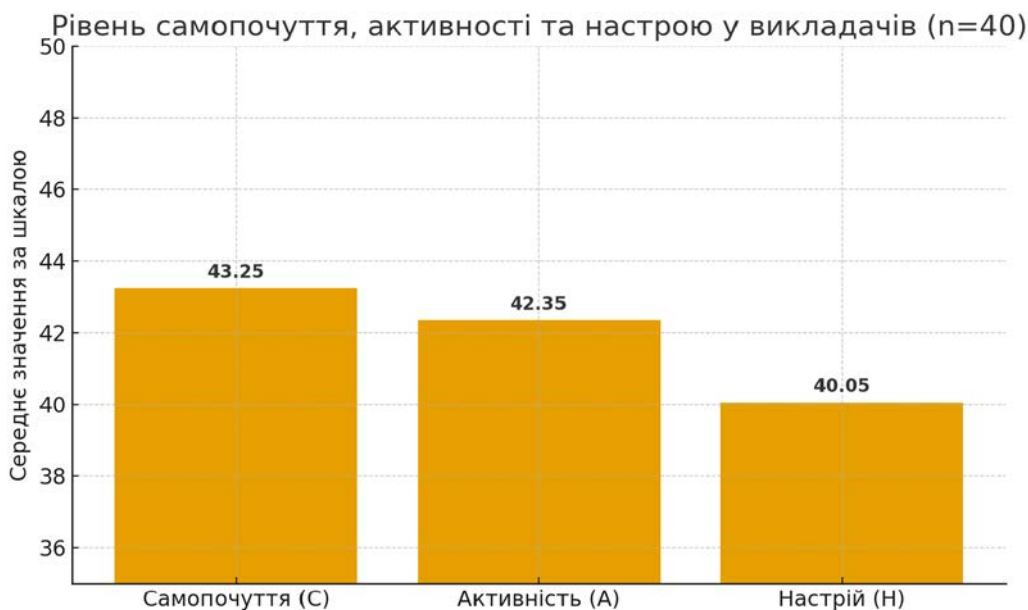


Рис. 1. Рівень самопочуття, активності та настрою у викладачів закладів вищої освіти (n = 40)

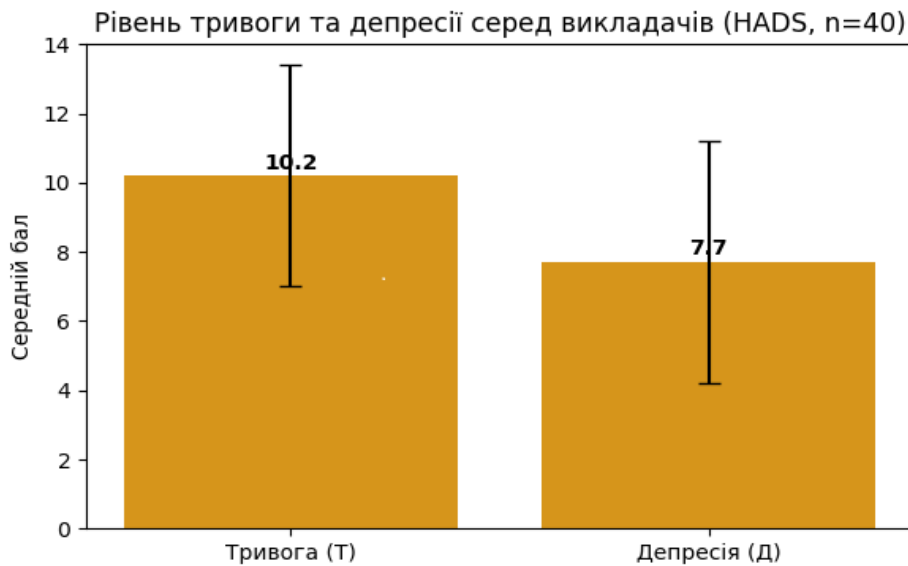


Рис. 2. Рівень тривоги та депресії серед викладачів ЗВО (n = 40)

Примітка: p-value – рівень значущості; SD – стандартне відхилення.

тривоги й депресії (HADS). Ця методика дозволяє окремо оцінити показники тривоги (субшкала Т) і депресії (субшкала Д), що забезпечує диференційований аналіз емоційних станів.

Результати засвідчили, що середній рівень тривоги становив $10,2 \pm 3,38$ бали, що відповідає помірному рівню емоційної напруги. Для 15% респондентів цей показник перевищував субклінічний поріг, що свідчить про ситуативну тривожність, зумовлену професійними та соціальними чинниками (нестабільність, перевантаження, зміни освітнього середовища).

Середній рівень депресії становив $7,7 \pm 2,85$ бали, що можна розцінювати як легкі прояви емоційного виснаження. У більшості опитаних показники залишалися в межах норми, однак у частини респондентів (приблизно 10%) простежувалися симптоми апатії, зниження інтересу до роботи й втоми.

Отримані дані свідчать, що викладачі загалом зберігають професійну функціональність, проте перебувають у стані підвищеної емоційної напруги, зумовленої тривалим впливом стресових чинників. Їхня діяльність у період воєнного стану супроводжується високим рівнем втоми та інформаційного перевантаження, що спричиняє зниження фізичної активності та енергетичного потенціалу. Водночас зберігаються внутрішні ресурси адаптації – орієнтація на професійні цінності, підтримка колег, готовність до взаємодопомоги. Це дозволяє розглядати викладачів як професійну групу з високим потенціалом резильєнтності, однак таку, що потребує систематичного психологічного супроводу.

Висновки. Психоемоційний стан викладачів закладів вищої освіти в умовах воєнного стану характеризується зниженим фізичним і енергетичним тонусом, помірним рівнем тривоги та легкими проявами емоційного виснаження при збереженому позитивному настрої та професійній мотивації.

Проективний аналіз виявив переважання песимістичних соціальних установок у поєднанні з високою цінністю сім'ї, здоров'я та допомоги іншим, що свідчить про гуманістичну спрямованість педагогів. Зафіксовано дисбаланс між емоційною та фізіологічною сферами саморегуляції, що проявляється у поєднанні внутрішньої втоми з психологічною стійкістю.

Визначено наявність внутрішніх ресурсів адаптації (орієнтація на професійні цінності, соціальна підтримка, емоційна відкритість), які виступають чинниками резильєнтності викладачів.

Обґрунтовано необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки, спрямованої на розвиток саморегуляції, профілактику емоційного вигорання та збереження професійного здоров'я.

Перспективи подальших досліджень. Отримані дані стали підґрунтям для розроблення практичних рекомендацій щодо психологічного супроводу викладачів, спрямованих на підвищення їхньої професійної стійкості, запобігання емоційному вигоранню та формування особистісних ресурсів самовідновлення.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Кириченко С. В. Синдром професійного вигорання викладачів закладів вищої освіти як наслідок дистанційного навчання. *ScienceRise: Pedagogical Education*. 2025. № 2(63), с. 26–30. DOI: <https://doi.org/10.15587/2519-4984.2025.332087>
2. Кокун О. М. Опитувальник професійної життєстійкості (українська версія). *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2021. вип. 1. с. 91–105. DOI: <https://doi.org/10.52363/dcpp-2021.1.8>
3. Павелків Р. Синдром емоційного вигорання викладачів закладів вищої освіти в умовах військової агресії Росії проти України. *Psychology: реальність і*

перспективи. 2023. Вип. 20. С. 144–153. https://doi.org/10.35619/prgr_rv.v1i20.334

4. Періг І. В. Психологічний супровід учасників освітнього процесу у закладах вищої освіти: підходи та напрями діяльності психологічних служб. Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. *Серія: психологія*. 2024. Т. 35(74), №4. С. 120–124. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/19>

5. Прокопенко О. А. Ясність Я-концепції і психологічне благополуччя вчителів закладів загальної середньої освіти. *Київський журнал сучасної психології та психотерапії*. 2022. № 2. с. 66–77. DOI: <https://doi.org/10.48020/mppj.2022.02.06>

6. Цюман Т. П., Нагула О. М., Адамська З. Я. Психологічні умови резильєнтності педагога в період воєнного стану. *Педагогічна освіта: теорія і практика*. 2022. № 38 (2). С. 83–89. <https://doi.org/10.28925/2311-2409.2022.3813>

7. Харченко А. С., Гончарова Н. О., Яновська Т. А. Східна традиція в психології здоров'я. Полтава : ПНПУ

імені В. Г. Короленка, 2025. URL: <http://elcat.pnpu.edu.ua/docs/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%BA%D1%83-2025.pdf#page=471>

8. Міністерство освіти і науки України. Education Digest – Psychosocial support in education system. Київ, Липень 2025. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/mizhnarodna/2025/08/education-digest-3-full-document-compressed.pdf>

9. Tsybuliak, N., Kovalchuk, O., Pavlenko, V., et al. Burnout dynamic among Ukrainian academic staff during the war. *Scientific Reports*. 2023. № 13. Article 18542. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-45229-6>

Стаття надійшла у редакцію: 11.12.2025

Стаття прийнята: 24.12.2025

Опубліковано: 31.12.2025