

Пінчук Олена Валентинівна
кандидатка психологічних наук,
старший науковий співробітник
відділу психології малих груп та спільнот.
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України
вул. Андріївська, 15, м. Київ, Україна
<https://orcid.org/0009-0000-7455-2287>
E-mail: Olenipinchuk@gmail.com

ПОКАЗНИКИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА АДАПТАЦІЇ ДО ВИКЛИКІВ ВІЙНИ СЕРЕД ОСВІТЯН ХЕРСОНЩИНИ

У статті представлено результати дослідження ресурсів подолання стресу в освітянській спільноті, яка працює в умовах підвищеної психологічної напруги прифронтової зони. У дослідженні взяли участь педагоги, які працюють у прифронтовій зоні. Збір даних здійснювався за допомогою опитувальника, що включав твердження, спрямовані на оцінку частоти використання різних стратегій подолання стресу за 10-бальною шкалою. Результати дослідження виявили, що найбільш часто використовуваними ресурсами подолання стресу серед освітян є когнітивні стратегії, пов'язані з аналізом проблем та пошуком їх вирішення, а також духовні та філософські установки, що підтримують віру в власні сили та позитивне мислення. Фізична активність також відіграє значну роль у подоланні стресу. Кореляційний аналіз показав наявність статистично значущих позитивних зв'язків між емоційним станом та більшістю досліджуваних ресурсів. Особливо помірні кореляції виявлено з позитивним мисленням ($r = +0,43$), розумінням власного внутрішнього світу ($r = +0,44$), цілеспрямованістю ($r = +0,389$), а найсильніший позитивний зв'язок спостерігався зі звичкою піклуватися про себе та своє здоров'я ($r = +0,523$). Отримані висновки підкреслюють важливість комплексного підходу до підтримки психологічного благополуччя освітян, які працюють у складних умовах прифронтової зони. Зміцнення когнітивних навичок вирішення проблем, підтримка позитивного світогляду, заохочення фізичної активності та формування звички до самотурботи є ключовими напрямками психологічної допомоги та підтримки стійкості педагогів. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення специфічних механізмів впливу різних ресурсів на емоційний стан та розробку ефективних інтервенцій для цієї вразливої професійної групи.

Ключові слова: стрес, подолання стресу, ресурси, освітяни, прифронтова зона, емоційний стан, кореляційний аналіз

Постанова проблеми. У контексті війни термін «сіра зона» зазвичай застосовується для опису територій, де відсутні чітко визначені стабільні межі лінії фронту чи контролю. Це може бути у випадку, коли бойові дії розгортаються у населених пунктах з великою кількістю мешканців або міських районах, де територія може неодноразово переходити під контроль (юрисдикцію) сторін.

Прифронтова зона – це територія, яка безпосередньо межує з лінією фронту або знаходиться в безпосередній близькості до активних бойових дій. Незважаючи на небезпеку, в цій місцевості живуть люди і спільноти, забезпечується право українців на отримання освіти. Однак є особливості, що суттєво впливають на організацію життя цивільного населення:

Прифронтова зона може бути небезпечною для життя і здоров'я мирного населення через загрозу військових операцій, бойових сутичок та випадкового ураження. Існує також постійна загроза мінування та діяльності диверсійно-розвідувальних груп.

В прифронтовій та «сірій» зонах ускладнюється організація життя цивільного населення, надання гуманітарної, адміністративної та медичної підтримки. Часто спостерігаються перебої з постачанням електроенергії, води, газу, медичної допомоги та інших життєво важливих послуг.

Функціонування органів місцевого самоврядування може бути порушено або й зовсім припинено. Можуть постраждати чи бути втрачені архіви та утруднене оформлення пенсії, спадку, інших майнових документів.

Прифронтові території використовуються для військової логістики, відпочинку військових. Там відчувається активна військова присутність та спостерігається значна концентрація військових сил та техніки. Це може призводити до обмеження свободи пересування цивільного населення, встановлення контрольно-пропускних пунктів та інших заходів безпеки.

Також відбувається руйнування інфраструктури, адже бойові дії неминуче призводять до пошкодження або повного знищення житлових будинків, об'єктів критичної інфраструктури (електростанцій, водогонів, газопроводів), медичних та освітніх закладів. Це значно ускладнює забезпечення базових потреб населення.

Близькість до лінії фронту порушує логістичні зв'язки, ускладнює або унеможливає стабільне постачання продуктів харчування, медикаментів, палива та інших необхідних товарів. Транспортні шляхи можуть бути пошкоджені або заблоковані.

Постійне перебування під загрозою, звуки вибухів, втрата найближчого оточення, звичного розкладу життя та майна чинять значний негативний вплив на

Як цитувати: Пінчук, О. (2025). Показники життєстійкості та адаптації до викликів війни серед освітян Херсонщини. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*, (78), 30-35. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-78-05>

In cites: Pinchuk, O. (2025). Resilience and Adaptation Indicators to the Challenges of War among Educators in the Kherson Region. *Visnyk of V.N. Karaz'in Kharkiv National University. Series Psychology*, 78, 30-35. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-78-05> (in Ukrainian)

© Пінчук, О. 2025; CC BY 4.0 license

психологічний стан цивільного населення, яке перебуває у зоні інтенсивних бойових дій. Зокрема, поблизу лінії розмежування або фронту, що провокують в людей стійкий стан тривоги та очікування небезпеки, характеризується високим рівнем хронічного стресу. Дана ситуація призводить до активації фізіологічних та психологічних механізмів стресової реакції, що може проявлятися у вигляді порушень сну, підвищеної збудливості чи гальмування, когнітивних дисфункцій, зокрема зниження концентрації уваги та погіршення пам'яті.

Перебування в «сірій чи прифронтовій зоні» накладає відбиток на життя освітян та їх учнів. Підвищений рівень небезпеки через обстріли та військові операції, невизначеність завтрашнього дня, втрачені або відкладені життєві перспективи, розділені навіть через лінію фронту родини та друзі – є джерелом стресу для всіх, кому доводиться жити і працювати на Херсонщині. Постійні тривоги переривають уроки та вимагають переміщення до більш захищених місць («правило двох стін») та сховищ. Частина освітян та їх учнів прифронтових районів взагалі можуть навчати та навчатися лише он-лайн, бо перебувають під постійною загрозою обстрілів або в безпечному місці, але далеко від дому. В таких умовах навчання вимагає від вчителів та учнів наполегливості, цілеспрямованості, терпіння.

Процес прийняття рішення про евакуацію із зони бойових дій є складним когнітивно-емоційним процесом. Особи змушені оцінювати ризики, пов'язані із перебуванням під обстрілами, порівнюючи їх із потенційними негативними наслідками переміщення, такими як втрата майна, соціального статусу та звичного середовища. Рішення про виїзд часто приймається під впливом комбінації факторів, включаючи безпосередню загрозу життю, наявність інформації про безпечніші території та доступність соціальної підтримки. Процес прийняття рішення може бути як раціональним, зваженим аналізом, так і імпульсивним, зумовленим безпосередньою небезпечою.

Навіть виїхавши з «прифронтової зони» вчителі переживають за учнів, друзів та рідних, які лишаються потойбіч або біля лінії фронту. Втрата соціальних зв'язків із родичами, колегами та учнями, які опинилися на окупованих територіях, є додатковим фактором психологічної дестабілізації. Розлука та невизначеність щодо їхнього долі викликають почуття провини, безсилля та поглиблюють переживання самотності.

Вчителі, які залишилися на тимчасово окупованих територіях переживають почуття страху та безсилля, «право» мовчати і дивитися в землю, щоб не потрапити до в'язниці через українське слово, пост чи навіть лайк у Фейсбуці.

Аналіз вивчення проблеми. Наразі, на нашу думку емоційний стан населення, яке вимушено перебуває в умовах «сірої» та прифронтової зон вивчався недостатньо. При тому, що є безперечна потреба в вивченні і наданні психологічної допомоги, психоедукації і підтримки населенню, особливої уваги та психологічних знань потребує освітянська спільнота. Адже на педагогів покладатиметься обов'язок збереження майбутнього і надання підтримки дітям та підліткам, які

зростають та навчаються в умовах гарячої та довготривалої війни.

Мета дослідження. Вивчення внутрішніх ресурсів життєстійкості освітян Херсонщини, що сприяють подоланню тривалого стресу в умовах прифронтової зони.

Методи. Використано теоретичні та практичні методи наукового пізнання: збір первинних емпіричних даних (опитування респондентів); аналіз літературних джерел для формування теоретичної бази дослідження та інтерпретації отриманих результатів; систематизація та класифікація; кількісний аналіз для визначення найбільш та найменш використовуваних ресурсів подолання стресу; кореляційний аналіз для виявлення статистичних зв'язків між емоційним станом та різними ресурсами; індукція та дедукція при формулюванні висновків; опис та інтерпретація отриманих статистичних даних; надання змістовної інтерпретації в контексті досліджуваної проблеми; прогнозування та формулювання перспектив.

Результати. Ресурси життєстійкості включають: індивідуальні копінг-стратегії, ресурсні переконання і соціальну підтримку (Bogdan, 2024). До індивідуальних механізмів адаптації належать когнітивне переоцінювання ситуації, спрямоване на пошук сенсу та можливостей для контролю, а також емоційна регуляція, що може включати допомогу іншим, дисоціацію, пошук сенсу, толерантність до невизначеності та інші елементи, які ми вивчали під час проведення он-лайн семінарів з психологічної підтримки вчителів Херсонщини.

Ці заходи проходили у рамках угоди про співпрацю між Інститутом соціальної та політичної психології НАПН України та Херсонською Академією безперервної освіти і кожного разу охоплювали від 150 до 200 педагогів нескореної Херсонщини. З огляду на правила безпеки ми зберігали конфіденційність і не робили ніяких світлин з обличчями та прізвищами. Організатори вебінарів просили психологів приділити увагу саме засобам подолання стресу, розраді та покращенню емоційного стану учасників.

Під час зустрічей вчителі отримували психологічні знання з засобів подолання стресу, малювали, робили арт терапевтичні вправи, ділилися думками та почуттями, проходили опитування. Зі свого боку фахівці робили все, щоб допомогти учасникам витримати ситуацію прифронтової зони та емоційно стабілізуватися.

При розробці опитувальників та аналізі результатів ми частково спиралися на дві моделі внутрішніх ресурсів життєстійкості: «Салютогенетична модель» та модель «BASIC Ph».

Автором «Салютогенетичної моделі» є ізраїльсько-американський соціолог і психолог Аарон Антоновський (Aaron Antonovsky) 1923-1994 рр.

Ключовим поняттям цієї моделі є «Почуття когерентності» (Sense of Coherence - SOC). Антоновський розглядав не фактори ризику виникнення стресу та захворювань, а навпаки, фактори, які допомагають людям зберігати здоров'я та благополуччя навіть в умовах сильного стресу.

Почуття когерентності на думку Антоновського складається з трьох основних компонентів:

Зрозумілість (Comprehensibility): Віра в те, що події, які відбуваються в житті, є структурованими, передбачуваними та зрозумілими. Людина відчуває, що може осягнути, що відбувається навколо неї.

Керованість (Manageability): Віра в те, що людина має в своєму розпорядженні ресурси, необхідні для подолання викликів і вимог, які ставить життя. Ці ресурси можуть бути як внутрішні (власні вміння, знання), так і зовнішні (підтримка родини, друзів, соціальних служб).

Значущість (Meaningfulness): Віра в те, що життя має сенс, а ті виклики та труднощі, з якими доводиться стикатися, варті зусиль для їх подолання. Людина відчуває залученість та мотивацію діяти.

Саме ці три компоненти, на думку Антоновського, є основними внутрішніми ресурсами, які допомагають людині справлятися зі стресом та підтримувати своє здоров'я (Antonovsky, 1979).

Друга модель, яку ми використовували під час підготовки та аналізу дослідження, модель "BASIC Ph", розроблена ізраїльським психологом Мулі Лахадом. Вона описує шість основних способів (або "каналів") подолання стресу та травматичних подій, які люди використовують для відновлення психологічної рівноваги та адаптації. Аббревіатура «BASIC Ph» розшифровується як:

B - Beliefs & Values (Вірування та Цінності): Звернення до своїх духовних або філософських переконань, релігії, системи цінностей, щоб знайти сенс, розраду та підтримку.

A - Affect (Емоції): Вираження та опрацювання емоцій через розмови, плач, сміх, творчість тощо. Усвідомлення та прийняття своїх почуттів.

S - Social (Соціальні зв'язки): Пошук та отримання підтримки від родини, друзів, колег, спільноти. Активне залучення до соціальних взаємодій.

I - Imagination (Уява & Креативність): Використання уяви, фантазії, творчості (мистецтво, музика, письмо, гра) як способу відволікання, вираження себе та знаходження нових рішень.

C - Cognition (Пізнання & Мислення): Раціональний аналіз ситуації, пошук інформації, планування, переоцінка подій, використання гумору для полегшення напруги.

Ph - Physiology & Senses (Фізіологія & Відчуття): Діяльність, спрямована на тілесне розслаблення та задоволення сенсорних потреб: фізичні вправи, відпочинок, сон, їжа, масаж, контакт з природою тощо.

Модель BASIC Ph є практичним інструментом для розуміння індивідуальних стратегій подолання стресу та для розробки програм психологічної допомоги. Вона підкреслює, що кожна людина має свій унікальний набір переважних каналів подолання. Тому ми взяли за основу ідею Мулі Лахада про систему індивідуальних ресурсів, однак виявили і розробили власну класифікацію засобів подолання стресу (Lahad, 2013).

Опитування на тему «**Стратегії подолання стресу**», в якому взяли участь 141 респондент, мав на меті дати можливість учасникам структурувати звичні способи поведінки в умовах стресу. Питання були сформульовані

у вигляді установок, де установка розглядалася, як схильність (готовність) людини певним чином сприймати, оцінювати і реагувати на ситуацію, та внутрішній стан (думка), що визначає поведінку.

Респонденти обирали відповіді за допомогою 10-бальної шкали, де 1 – це якнайрідше використання певного способу подолання стресу, а 10, відповідно, – найчастіше використання цього способу. Тобто найвищий середній бал визначав найбільш затребуване та ефективне ресурсне переконання, висловлювання або установку.

В результаті ми отримали наступний розподіл установок щодо життєстійкості та подолання стресу за наступними видами ресурсів:

Когнітивні ресурси (пов'язані з мисленням, аналізом, плануванням):

Я збираю інформацію, щоб переконатися, що у мене є найліпший варіант розв'язання проблеми (Середній бал: 7,14).

Я аналізую проблеми й намагаюся розв'язати їх (8,25).

Я створюю спеціальний план і дію згідно з ним крок за кроком (6,39).

Насамперед, я намагаюся зрозуміти, що, власне, відбувається (7,96).

Я зважую всі можливі варіанти розв'язання проблеми і якщо змога — обираю найліпший із них (7,73).

Я намагаюся знайти розв'язання проблеми у найліпший спосіб, з тих, які знаю, обмірковую кожен з них (7,81).

Емоційні ресурси (пов'язані з вираженням та регуляцією емоцій):

Я не говорю про свої емоції прямо, але виражаю їх опосередковано, приміром плачу, коли думаю про себе (Середній бал: 4,99).

Я висловлюю почуття у власній завуальованій спосіб — через натяки, сарказм або навіть флірт (5,22).

Я не тримаю почуття всередині й звільняюсь від них через плач, сміх або крик (6,3).

Я даю вихід власним емоціям (6,51).

Соціальні ресурси (пов'язані з пошуком підтримки та спілкуванням):

Я шукаю підтримки в людей (Середній бал: 5,63).

Я спілкуюся з друзями по телефону (7,34).

Я намагаюся знайти підтримку в друга або членів моєї сім'ї (7,23).

Я глибоко занурююся у взаємини з членами громади або організації, до якої я належу (5,06).

Я шукаю людей, з якими можна провести час, нічим особливо не займаючись (5,05).

Я пишу листи та e-mail друзям і сподіваюсь отримати відповідь (4,11).

Фізичні ресурси (пов'язані з тілесною активністю та турботою про себе):

Я їм або сплю менше/більше, ніж зазвичай (Середній бал: 5,72).

Я постійно займаюся фізичною працею, наприклад прибираю, готую їжу, працюю з деревом, ремонтую автомобіль тощо (7,74).

Я використовую вправи для релаксації (5,6).

Я розслаблююся, коли роблю щось: приймаю душ або ванну, йду на прогулянку або бігаю (7,9).

Я намагаюся постійно займатися якоюсь фізичною діяльністю (7,17).

Я виходжу з дому або намагаюся бути активним аби позбутися надлишку енергії (6,77).

Духовні/Філософські ресурси (ресурсні переконання пов'язані з вірою, сенсом життя, позитивним мисленням):

Я здаюся і покладаюся на долю у розв'язанні проблеми (Середній бал: 4,09).

Я вірю у власні сили і здатність долати перешкоди (7,72).

Я згадую свої улюблені історії, байки, притчі або казки — як спосіб пошуку розв'язання проблеми (5,14).

Моє кредо: «Я зможу пережити це, незважаючи ні на що» (8,13).

Я прошу допомоги у Бога в молитві (6,44).

Я згадую часи, коли мені було ліпше, ніж зараз, або думаю про час, коли все зміниться на краще (7,6).

Я опираюся на свої духовні переконання або на свою життєву філософію (7,4).

Моє кредо: «Те, що не вбиває мене, робить мене сильнішим» (7,6).

Я мрію та думаю про ліпші часи, уявляю їх (7,77).

Інші ресурси:

Я фантазую і даю волю своїй уяві, наприклад уявляю себе у спокійному, безтурботному місці (Середній бал: 6,66).

Коли я слухаю музику, то даю волю своїй уяві (7,54).

Я накручую себе емоційно, щоб посилити свою мотивацію (5,28).

Я розповідаю або слухаю жарти і смішні історії (6,6).

Я переглядаю спортивні змагання, фільми або читаю книжки, уявляючи себе на місці дійових осіб (5,43).

Виходячи з найвищих показників середніх балів, найбільш затребуваними ресурсами вчителів з прифронтової зони для подолання стресу є:

Аналіз проблем та їх розв'язання (Когнітивний):

Я аналізую проблеми й намагаюся розв'язати їх (Середній бал: 8,25).

Розуміння того, що відбувається (Когнітивний):

Насамперед, я намагаюся зрозуміти, що, власне, відбувається (Середній бал: 7,96)

Пошук розв'язання проблеми найкращим відомим способом (Когнітивний):

Я намагаюся знайти розв'язання проблеми у найліпший спосіб, з тих, які знаю, обмірковую кожен з них (Середній бал: 7,81)

Зважування варіантів розв'язання проблеми (Когнітивний):

Я зважую всі можливі варіанти розв'язання проблеми і якщо змога — обираю найліпший із них (Середній бал: 7,73).

Віра у власні сили та здатність долати перешкоди (Духовний/Філософський, ресурсні переконання):

Я вірю у власні сили і здатність долати перешкоди (Середній бал: 7,72).

Кредо "Я зможу пережити це, незважаючи ні на що" (Духовний/Філософський, ресурсні переконання):

Мрії та думки про кращі часи (Духовний/Філософський):

Я мрію та думаю про ліпші часи, уявляю їх (Середній бал: 7,77).

Віра у власні сили (Духовний/Філософський, ресурсні переконання):

Я вірю у власні сили і здатність долати перешкоди (Середній бал: 7,72).

Згадування кращих часів (Духовний/Філософський):

Я згадую часи, коли мені було ліпше, ніж зараз, або думаю про час, коли все зміниться на краще (Середній бал: 7,6).

Кредо "Те, що не вбиває..." (Духовний/Філософський, ресурсні переконання):

Моє кредо: «Те, що не вбиває мене, робить мене сильнішим» (Середній бал: 7,6).

Моє кредо: «Я зможу пережити це, незважаючи ні на що» (Середній бал: 8,13).

Розслаблення через фізичну активність (Фізичний):

Я розслабляюся, коли роблю щось: приймаю душ або ванну, йду на прогулянку або бігаю (Середній бал: 7,9).

Постійна фізична праця (Фізичний):

Я постійно займаюся фізичною працею, наприклад прибираю, готую їжу, працюю з деревом, ремонтую автомобіль тощо (Середній бал: 7,74).

Висновки за результатами першого опитування.

На основі цих даних можна побачити, що вчителі з прифронтової зони найчастіше використовують *когнітивні стратегії*, спрямовані на аналіз та вирішення проблем, а також *духовні/філософські установки та ресурсні переконання*, що підтримують віру в себе та позитивне мислення.

Фізична активність також є важливим ресурсом для подолання стресу. *Соціальна підтримка* також використовується досить активно, але трохи менше, ніж когнітивні та духовні ресурси. Найменше використовуються *Емоційні стратегії*, особливо пряме вираження емоцій.

Під час наступного дослідження на тему «Психологічна підтримка учасників освітнього процесу, які переживають складні етапи під час війни» ми охопили 151 респондента. Ми просили їх зазначити своє ставлення на сьогодні щодо сфер професійного та життєвого самовизначення, стресостійкості, розуміння себе та інших та загальної задоволення поточною життєвою ситуацією за 10-бальною шкалою, де: 1 бал — це найменша відповідність певного твердження до ваших реалій сьогодення; 10 балів — найбільша відповідність.

На основі анкети було проведено кореляційний аналіз для виявлення зв'язку між емоційним станом респондентів та їхніми відповідями на питання, що стосуються різних когнітивних та особистісних ресурсів.

Для оцінки сили та напрямку кореляційного зв'язку використовувався коефіцієнт кореляції Пірсона (r). Зазначимо, що діапазон значень коефіцієнта коливається від -1 (негативна кореляція) до +1 (позитивна кореляція). В цих рамках загальноприйнятні критерії інтерпретації сили зв'язку можуть бути слабкими, помірними та сильними.

Ми виявили кореляційні зв'язки між емоційним станом респондентів та наступними висловлюваннями:

Таблиця 1. Показники кореляційного зв'язку між емоційним станом респондентів та висловлюваннями/Indicators of the correlation between the emotional state of respondents and statements

N	Змінна	Коефіцієнт кореляції Пірсона (r)	Сила зв'язку
1	Я маю звичку піклуватись про себе та своє здоров'я, аби залишатись в ресурсному стані навіть в умовах стресового навантаження	+0,523	Помірна
2	Я розумію мій внутрішній світ, можу провести самоаналіз себе та своїх реакцій в разі складної ситуації	+0,44	Помірна
3	Я натхненно створюю власний світ і відкритий/відкрита до знайомства з унікальними світами інших людей	+0,43	Помірна
4	Я радію кожному новому дню життя, оскільки це нові враження, нові емоції, нові можливості	+0,43	Помірна
5	Я можу чітко прописати ланцюжок «хочу-роблю-досягаю» для різних сфер моєї життєвої активності	+0,389	Слабка
6	Я маю чіткі уявлення щодо бажаного образу життя в найближчі 10 років	+0,385	Слабка
7	Я достатньо автономний/автономна у виборі власних життєвих активностей. Я дослухаюсь до себе, і реалізую те, що мені підказує серце	+0,364	Слабка
8	Я відкрито пред'являю мою позицію іншим людям	+0,338	Слабка
9	Я маю достатні навички комунікації, аби почуватись невимушено навіть в складних та заплутаних ситуаціях міжособистісної взаємодії	+0,293	Слабка

Зокрема, результати кореляційного аналізу чітко демонструють наявність статистично значущих позитивних зв'язків між емоційним станом респондентів та наступними когнітивними та особистісними ресурсами подолання стресу.

1. **Значущість позитивного мислення та світосприйняття:** Помірна позитивна кореляція між емоційним станом та твердженнями про радість новому дню та натхнення створення власного світу підкреслює важливість оптимістичного світосприйняття як ресурсу, що підтримує емоційне благополуччя.

2. **Роль самоусвідомлення та рефлексії:** Зв'язок між емоційним станом та розумінням власного внутрішнього світу та здатністю до самоаналізу вказує на те, що усвідомлення своїх емоцій та реакцій є важливим ресурсом для підтримки емоційної стабільності.

3. **Вплив цілеспрямованості та планування:** Позитивна кореляція між емоційним станом та здатністю чітко прописувати життєві цілі та плани свідчить про те, що наявність структури та розуміння своїх прагнень може позитивно впливати на емоційний стан.

4. **Значення відкритості та комунікації:** Хоча кореляція між емоційним станом та відкритим пред'явленням своєї позиції є слабкою, вона все ж вказує на те, що здатність відкрито висловлюватись може бути пов'язана з кращим емоційним самопочуттям.

5. **Взаємозв'язок емоційного стану та життєвої автономії:** Позитивний зв'язок між емоційним станом та відчуттям автономії у виборі життєвих активностей підкреслює важливість відчуття контролю та самостійності для емоційного благополуччя.

6. **Ключова роль турботи про себе та здоров'я:** Найсильніша позитивна кореляція виявлена між емоційним станом та звичкою піклуватись про себе та своє здоров'я. Це підкреслює фундаментальну важливість турботи про власні фізичні та психологічні потреби, як ресурсу для підтримки позитивного емоційного стану та життєстійкості в умовах стресу.

7. **Комунікативні навички, як допоміжний ресурс:** Слабша, але статистично значуща позитивна кореляція емоційного стану з комунікативними навичками в складних ситуаціях міжособистісної взаємодії вказує на те, що вміння ефективно спілкуватися може сприяти кращому емоційному самопочуттю, хоча цей зв'язок не є таким сильним, як інші.

Висновки. Отже, отримані результати підтверджують важливість різноманітних когнітивних та особистісних ресурсів для підтримки позитивного емоційного стану. Особливо значущими виявилися такі аспекти, як позитивне мислення, самоусвідомлення, цілеспрямованість, автономія та, що особливо важливо, звичка піклуватись про себе та своє здоров'я. Ці висновки можуть мати практичне значення для розробки психологічних інтервенцій, спрямованих на зміцнення емоційної стійкості та ресурсів подолання стресу.

Перспективи дослідження. Майбутнє дослідження унікального досвіду освітян, які працюють в надзвичайно складних умовах прифронтової зони, може лежати в площині специфічних індивідуальних, соціальних, культурних особливостей подолання щоденних викликів хронічного стресу, небезпеки та невизначеності.

Також цікаво було б визначити, як місцева культура та усталені традиції впливають на формування механізмів психологічного виживання та адаптації. Також важливо дослідити ефективність різних підходів психологічної підтримки, ретельно адаптованих до специфічного контексту прифронтової зони, щоб зрозуміти, які форми допомоги є найбільш прийнятними та дієвими для освітянської спільноти в цій ситуації.

Крім того, важливим було б розуміння того, як різні фази конфлікту – від гострих загострень до періодів відносного затишшя – впливають на наявність та ефективність цих внутрішніх та зовнішніх опор.

Аналіз демографічних факторів, включаючи вік, стаж роботи та сімейний стан, також може допомогти краще зрозуміти різноманіття досвіду в межах освітянської спільноти прифронтової зони.

У майбутньому є сенс приділити увагу розробці та оцінці ефективності нових інтервенцій, спеціально адаптованих для зміцнення ресурсів подолання стресу прифронтової зони. Це може включати адаптацію існуючих психотерапевтичних підходів, розробку навчальних програм з самодопомоги та стрес-менеджменту, а також оцінку можливостей використання технологій для надання психологічної підтримки.

Ми сподіваємося, що майбутні дослідження не лише поглиблюють наукове розуміння цієї важливої проблеми, але й стануть основою для розробки ефективних

стратегій підтримки та підвищення стійкості освітянської спільноти, яка відіграє ключову роль у збереженні майбутнього нашої країни в цих надзвичайно складних умовах.

Список використаних джерел

- Богдан О. Стратегії психологічного добробуту українців у взаємодії з копінг-стратегіями в умовах війни. *Проблеми політичної психології*. 2024. Вип. 16(30), С.60–83. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol16-Year2024-164>
- Antonovsky A., Maoz B., Dowty N., Wijsenbeek H. Twenty-five years later: A limited study of the sequelae of the concentration camp experience. *Social Psychiatry*, 1971. №6(4), С.186–193. <https://doi.org/10.1007/BF00578367>
- Lahad M. The "Basic Ph" Model of Coping and Resiliency: Theory, Research and Cross-cultural Application. Jessica Kingsley Publishers, 2013.

O. PINCHUK (Pinchuk Olena)

PhD, senior researcher

Department of Psychology of Small Groups and Communities

Institute of Social and Political Psychology

National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine

<https://orcid.org/0009-0000-7455-2287>

E-mail: Olenipinchuk@gmail.com

RESILIENCE AND ADAPTATION INDICATORS TO THE CHALLENGES OF WAR AMONG EDUCATORS IN THE KHERSON REGION

This article presents the results of a study on stress coping resources within the educational community working under conditions of heightened psychological tension in the frontline zone. The relevance of the study is driven by the necessity to understand the adaptation mechanisms and support the psychological well-being of educators who daily face the consequences of military actions. The aim of the study was to identify the most sought-after types of stress coping resources (cognitive, emotional, social, physical, spiritual/philosophical) and to analyze their relationship with the emotional state of educators. The study involved educators working in the frontline zone. Data collection was conducted using a questionnaire that included statements aimed at assessing the frequency of using various stress coping strategies on a 10-point scale. The results of the study revealed that the most frequently used stress coping resources among educators are cognitive strategies related to problem analysis and the search for their solutions, as well as spiritual and philosophical attitudes that support belief in own strengths and positive thinking. Physical activity also plays a significant role in coping with stress. Correlation analysis showed the presence of statistically significant positive relationships between emotional state and most of the studied resources. Particularly moderate correlations were found with positive thinking ($r = +0.43$), understanding own inner world ($r = +0.44$), goal-orientedness ($r = +0.389$), and the strongest positive relationship was observed with the habit of taking care of himself and his health ($r = +0.523$). The findings underscore the importance of a comprehensive approach to supporting the psychological well-being of educators working in the challenging conditions of the frontline zone. Strengthening cognitive problem-solving skills, supporting a positive outlook, encouraging physical activity, and fostering the habit of self-care are key directions for psychological assistance and resilience support for educators. Further research may focus on exploring the specific mechanisms of the influence of various resources on emotional state and developing effective interventions for this vulnerable professional group.

Keywords: stress, stress coping, resources, educators, frontline zone, emotional state, correlation analysis

References

- Bogdan, O. (2024). Psychological well-being strategies of Ukrainians in interaction with coping strategies in war conditions. *Problems of political psychology*, 16(30), 60–83. [In Ukrainian]. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol16-Year2024-164>
- Antonovsky, A., Maoz, B., Dowty, N., & Wijsenbeek, H. (1971). Twenty-five years later: A limited study of the sequelae of the concentration camp experience. *Social Psychiatry*, 6(4), 186–193. <https://doi.org/10.1007/BF00578367>
- Lahad, M. (2013). *The "Basic Ph" Model of Coping and Resiliency: Theory, Research and Cross-cultural Application*. Jessica Kingsley Publishers.

Стаття надійшла до редакції 10.04.2025 (The article was received by the editors 10.04.2025)

Стаття рекомендована до друку 29.05.2025 (The article is recommended for printing 29.05.2025)