

<https://doi.org/10.31108/2.2025.4.37.11>
УДК 159.9.072.43:37.011.3

Тетяна Мельничук
Олександр Сердюк

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПРАЦІВНИКІВ ОСВІТИ

Мельничук Тетяна, Сердюк Олександр. Стресостійкість як ресурс психологічного благополуччя працівників освіти.

Вступ. У статті розглядається проблема психологічного благополуччя вчителів у контексті викликів воєнного часу та системних змін в освіті. Показано, що стресостійкість функціонує як психологічний ресурс особистості, що забезпечує її стійкість до деструктивного впливу стресорів. Стресостійкість (stress resistance) є ключовим ресурсом підтримання психологічного благополуччя працівників освіти.

Мета: проаналізувати феномен стресостійкості як ресурс психологічного благополуччя працівників освіти в умовах соціально-політичної нестабільності.

Методи. Теоретичний аналіз проблеми: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел із соціальної та організаційної психології, що стосуються феноменів стресу, стресостійкості і психологічного благополуччя працівників освіти.

Результати. Проведене теоретичне дослідження дозволило виявити сутність стресостійкості працівників освіти як ресурсу психологічного благополуччя особистості, що передбачає адаптацію до змін та внутрішню стабільність. Стресостійкість (stress resistance) як психологічний ресурс виконує буферну функцію у взаємодії з професійними та соціальними стресорами і визначає рівень психологічного благополуччя особистості.

Висновки. Стресостійкість (stress resistance) є ключовим ресурсом підтримання психологічного благополуччя працівників освіти. Проаналізовано існуючі наукові підходи до феномену стресостійкості, охарактеризовано зв'язок стресостійкості з показниками суб'єктивного благополуччя, а також виявлено її буферну роль у взаємодії з професійними та соціальними стресорами. Встановлено, що стресостійкість є потужним внутрішнім ресурсом, який опосередковує вплив професійних і соціальних стресорів, забезпечуючи гнучкість і системність адаптаційних реакцій особистості, збереження психологічного благополуччя педагогів.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, особистість, психологічне благополуччя, організаційна психологія, працівники освіти

Melnychuk, Tetiana, Serdiuk, Oleksandr. Stress resistance as a resource for educators' psychological well-being

Introduction. The article examines educators' psychological well-being in the context of wartime challenges and systemic transformations in the educational sector. It demonstrates that stress resilience is an essential psychological resource that protects individuals from the detrimental effects of stressors. Stress resistance is identified as a key determinant in maintaining educators' psychological well-being.

Aim. To analyse stress resistance as a psychological resource for educators' well-being under conditions of socio-political instability.

Methods. The research used the methods of analysis, synthesis, generalisation, and systematisation of scientific literature in social and organisational psychology that covered the phenomena of stress, stress resilience, and psychological well-being among educators.

Results. The theoretical analysis showed that stress resistance was the educators' psychological resource that improved their internal stability and adaptation to change. Stress resilience performed a buffering function in interactions with job and social stressors and determined the level of psychological well-being of the individual. It contributed to the preservation of adaptive functioning and improved subjective well-being by mitigating the negative impact of external pressures.

Conclusions. Stress resistance is a key internal resource for promoting educators' psychological well-being. Educators' stress resilience has close relationship with the indicators of their subjective well-being and plays a buffering role in responding to professional and social stressors. Stress resilience

constitutes a powerful intrapersonal resource that mediates the influence of stressors promoting educators' flexibility, adaptive responses, and psychological well-being.

Keywords: stress, stress resistance, personality, psychological well-being, adaptation, organizational psychology, educators

Вступ. У сучасних умовах соціально-політичної нестабільності, зумовленої тривалими воєнними подіями, а також реформуванням освітньої сфери, психологічне благополуччя працівників освіти набуває особливої актуальності. Освітня нині функціонує у системі підвищеної невизначеності, високої відповідальності, інформаційного перевантаження та емоційного тиску. У таких умовах зростає ризик розвитку хронічного стресу, емоційного виснаження й професійного вигорання, що безпосередньо впливає не лише на ефективність освітньої діяльності, але й на соціальну стабільність освітніх організацій загалом.

У цьому контексті особливого значення набуває вивчення стресостійкості як ресурсу психологічного благополуччя особистості, що передбачає адаптацію до змін та внутрішню стабільність. У межах соціальної та організаційної психології стресостійкість розглядається не лише як індивідуальна психологічна властивість, а й як психологічний ресурс, що сприяє ефективній професійній діяльності, зниженню рівня внутрішньоорганізаційного напруження, формуванню здорового мікроклімату в колективах і підтримці організаційного добробуту.

Актуальність дослідження зумовлена не лише загальним підвищенням рівня професійного навантаження у сфері освіти, але й необхідністю осмислення ролі стресостійкості в контексті організаційного функціонування закладів освіти. Саме через призму організаційної психології стресостійкість постає як ресурс, який запобігає деструктивним проявам стресу й сприяє збереженню продуктивності персоналу в умовах кризових впливів.

Низка сучасних досліджень (Карамушка, Креденцер, Терещенко та ін., 2022) підтверджує, що здатність педагогів до психологічної саморегуляції й опору стресогенним чинникам значною мірою визначає їхнє суб'єктивне благополуччя, задоволення професією та ефективність виконання професійних функцій. В умовах війни та постійних соціальних викликів ці аспекти набувають не лише індивідуального, а й організаційного значення, оскільки стійкість кожного працівника формує колективну витривалість освітнього середовища.

У межах цього дослідження стресостійкість (stress resistance) розглядається як психологічний ресурс, що забезпечує адаптивність до професійних і соціальних стресорів та сприяє підтримці психологічного благополуччя. Якщо узагальнити, то стресостійкість (stress resistance) у дослідженні розглядається як особистісний ресурс, що виконує буферну функцію у взаємодії з професійними та соціальними стресорами і визначає рівень психологічного благополуччя працівників освіти.

Отже, актуальність обраної теми зумовлена як практичними викликами сучасного освітнього простору, так і науковою необхідністю глибшого осмислення стресостійкості в рамках організаційної психології. Дослідження цієї теми не лише розширює теоретичні уявлення про психологічні ресурси особистості в організаційному контексті, але й може стати підґрунтям для розробки системи психологічної підтримки персоналу освітніх закладів.

Мета статті полягає у дослідженні феномену стресостійкості як ресурсу психологічного благополуччя працівників освіти в умовах соціально-політичної нестабільності.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати існуючі підходи в науковій літературі до розуміння феномену стресостійкості як ресурсу психологічного благополуччя особистості.
2. Розкрити психологічну сутність поняття стресостійкості особистості.

Методи та організація дослідження. Теоретичний аналіз проблеми: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел із соціальної та організаційної психології, що стосуються феноменів стресу, стресостійкості та психологічного благополуччя працівників освіти.

Результати дослідження та їх обговорення. Поняття «психологічне благополуччя» увійшло до психологічної науки відносно нещодавно. Нині не існує єдиного визначення психологічного благополуччя, як і однозначних його критеріїв. Проблема психологічного благополуччя особистості активно досліджується як у зарубіжній, так і у вітчизняній психології.

Витоки дослідження цього феномену закладені в роботах Н. Bradburn (1969), який вводить у науковий ужиток термін «психологічне благополуччя» як суб'єктивне відчуття щастя та загальну задоволеність життям. Показником психологічного благополуччя особистості є баланс позитивних та негативних емоцій особистості.

У гедоністичній парадигмі проблема представлена через поняття суб'єктивного благополуччя особистості – задоволеність життям, відсутність негативного афекту та переважання у житті позитивних емоцій. Емоційний та когнітивний компоненти суб'єктивного благополуччя людини відображають співвідношення позитивних та негативних емоцій у різних сферах; якість життєдіяльності та задоволеність нею.

Подальший розвиток теорії психологічного благополуччя спирається на поняття особистісного розвитку, самовдосконалення особистості. С. Ryff (1989) розробила одну з перших евдемоністичних моделей психологічного благополуччя, виокремивши такі її компоненти, як: цілі у житті, позитивні взаємини з іншими, особистісне зростання, управління оточенням, самоприйняття та автономія. У моделі психологічного благополуччя Р. Райан представлені такі компоненти, як: автономія, компетентність та взаємозв'язок з іншими людьми (Masten, 2019).

У медико-психологічному напрямі дослідження психологічного благополуччя виявлено особистісні чинники порушення здоров'я та професійної самореалізації у викладачів. Найбільш виражений ризик порушення психофізіологічних станів спостерігається у гіпертимного, демонстративного та емотивного типів. Було визначено гендерний аспект потенціалу ризику – неадекватні емоційні реакції у жінок; виникнення депресивних станів та посилення ситуативної тривожності у чоловіків (Стельмашук, 2019).

Проведений теоретичний аналіз показав, що феномен психологічного благополуччя викладачів є найважливішою умовою ефективності їхньої професійної діяльності. Водночас він характеризує умови та можливості ефективного функціонування людини, реалізацію її творчого потенціалу. На психологічне благополуччя особистості впливає невизначеність соціальної ситуації, загроза життю, здоров'ю і, з іншого боку, саме рівень психологічного благополуччя як багатовимірний конструкт дозволяє протистояти цим стресорам.

Сукупність особистісних ресурсів, що забезпечують психологічне благополуччя, впливає та визначає успішність освітньої діяльності. Проявом психологічного благополуччя особистості викладача є задоволеність життям загалом, задоволеність повсякденною професійною діяльністю та, звичайно, задоволеність найважливішою складовою освітньої діяльності – комунікаціями. Задоволеність чи незадоволеність життям впливає на поведінку, вчинки людини, її життєвий настрій. Показниками психологічного благополуччя особистості є також міра емоційного та фізичного комфорту: емоційної стабільності, позитивності, відчуття здоров'я, гарного фізичного самопочуття та життєвого тону (Крайнюк, 2007).

Спираючись на теоретико-методологічний підхід С. Ryff (1989), відповідно до якого еквівалентом психологічного благополуччя особистості є особистісне зростання, реалізація професійно-творчого потенціалу, ми розглядаємо психологічне благополуччя викладачів в умовах соціальної невизначеності як «палітру» ставлень особистості у цій ситуації: до себе, до інших, до діяльності. Вони відображають різні аспекти (сторони) взаємодії викладачів у

новій соціальній ситуації та структурно можуть бути представлені так: соціально-перцептивний компонент – сприйняття та оцінка умов освітньої діяльності, що змінилися, соціального середовища; афективний компонент – емоційно-оцінна сторона суб'єктно-середовищної взаємодії та мотиваційний компонент – насиченість, свідомість життя, міра задоволеності значущих потреб особистості.

Критеріями психологічного благополуччя є добре розвинена рефлексія, стресостійкість, уміння знаходити власні ресурси у скрутній ситуації, повнота емоційних та поведінкових проявів особистості, опора на власну внутрішню сутність, самоприйняття та вміння впоратися зі своїми емоційними труднощами без шкоди для оточуючих, «самооб'єктивність» як чітке уявлення про свої сильні і слабкі сторони, наявність системи цінностей, що містять головну мету і що надає сенсу всьому, що робить людина (Олексенко, 2024).

У роботах різних авторів вказується на той факт, що стан психологічного дискомфорту педагога сприяє виникненню та закріпленню у структурі характеру та професійних якостях негативних рис, котрі руйнують здоров'я, призводить до передчасного біологічного старіння організму. Переживання конструктивного суб'єктивного благополуччя, психологічного комфорту – чіткий індикатор перехідних станів від хвороби до здоров'я (Стедьмашук, 2019).

Вивчення психологічного благополуччя у працях С. Ryff (1989) та М. Seligman (2011) довело, що *стресостійкість* є ключовим чинником реалізації особистісних ресурсів, позитивного функціонування й професійної ефективності.

У дослідженнях поняття «стійкий» розуміється як характеристика індивіда, поведінка якого відносно надійна і послідовна (Стедьмашук, 2019). Розрізняють психологічну стійкість, емоційну стійкість та стресостійкість. Розуміння стресостійкості багатоаспектне, і в багатьох трактуваннях ототожнюється з емоційною стійкістю. J. Guilford (1982) емоційну стійкість розглядає як урівноваженість, оптимістичність, самовладання, а Р. Fress (Стедьмашук, 2019) акцентує увагу на протилежному і визначає її як невротичність, що характеризується мірою чутливості суб'єкта до емоціогенних ситуацій, а також мірою збудливості.

Згідно з теорією «Big 5» (американська теорія особистості «Велика п'ятірка», де емоційна стійкість є одним з головних утворень особистості), чинниками емоційної стійкості можуть бути екстравертованість, нейротизм, відкритість досвіду, здатність йти на компроміс, саморегуляція тощо (Lazarus, 1984).

С. Кравчук (2016) зазначає, що емоційна стійкість зменшує негативний вплив сильних стресових чинників і виражається в здатності особистості забезпечувати можливість збереження певної спрямованості дій в емоціогенній ситуації за допомогою саморегуляції та самоконтролю.

Отже, спільним у трактуванні поняття емоційної стійкості є те, що висока або сильна емоційна стійкість визначає високу або підвищену продуктивність діяльності в умовах стресу, а низька й слабка емоційна стійкість призводить до зниження продуктивності.

Щодо другого завдання дослідження – розкрити психологічну сутність поняття стресостійкості особистості – зазначимо, що стресостійкість у психологічній літературі представлена в рамках теорій особистості (Cattell, 1973 та ін.), теорії стресу Н. Selye (1976), S. Kobasa (1982) і S. Maddi (2002), які пов'язували стресостійкість з витривалістю (життєстійкістю).

Дослідники в аналізі феномену «стресостійкість» роблять акценти на різних її характеристиках. Одні розуміють стресостійкість як властивість, якість особистості. Інші науковці наголошують на здатності особистості до контролю, самоконтролю та адекватного реагування в умовах стресової ситуації. Цікавою є думка О. Поліщук (2022), яка стресостійкість розуміє як здатність відповідати на напружені ситуації зміною емоційного стану, який призводить не до зменшення, а до збільшення працездатності, тобто стійкість до стресу супроводжує висока міра автоматизації.

Пізніше дослідники розширили трактування цього поняття і розглянули його в іншому аспекті, вважаючи, що стресостійкість – це здатність керувати своїми емоціями, зберігати високу працездатність, здійснювати складну або небезпечну діяльність без напруженості, незважаючи на емоціогенний вплив. Так, Ollonen (2005), аналізуючи функціональні позиції особистості, розглядає стресостійкість через особливості реагування на стрес і розуміє її як феномен, що впливає на продуктивність, результативність, збереження та стабільність, успішність у діяльності. Зі свого боку С. Кравчук (2016) визначає психологічну пружність як динамічний процес, спрямований на збереження у критичних ситуаціях стабільного рівня психологічного та фізичного функціонування, можливості виходити з таких ситуацій без стійких порушень, успішно адаптуючись до несприятливих змін, що по суті дуже близьке до явища стресостійкості.

Поняття життєстійкості (hardiness), розроблене S. Kobasa (1982) та розвинене S. Maddi (2002), описує три базові компоненти стресостійкості: зобов'язання (commitment), контроль (control) і виклик (challenge). Стресостійкість є «буфером» між стресом і психологічним здоров'ям, визначаючи здатність особистості до ефективної адаптації.

Слід відмітити, що, на думку S. Maddi (2006), стресостійкість є потужнішою, ніж оптимізм і релігійність у подоланні стресу, також у своєму дослідженні він відмітив, що стресостійкість поєднує настановлення, які забезпечують сміливість і мотивацію для виконання важкої, стратегічної роботи з перетворення стресових обставин з потенційних катастроф на можливості для зростання. Також дослідник відмітив конкретні аспекти досконалості в продуктивності та здоров'ї, до яких має відношення стійкість.

Однак найбільш повне і всебічне трактування пропонує В. Крайнюк (2004), яка вважає, що стресостійкість – це структурно-функціональна, динамічна, інтегративна властивість особистості – результат трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним чинником, що включає процес саморегуляції, когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості. Адекватність оцінки ситуації та власних ресурсів визначає інтенсивність реакцій, спрямованих нею на зміну компонентів стресової ситуації, зміну когнітивної репрезентації, ставлення, мотиваційної, волевої орієнтації, копінгової поведінки, які здійснюються через провідну її функцію – когнітивно-феноменологічної перспективи та функції її окремих структурних компонентів, що зумовлюють рівень стресостійкості під час і після травматичних подій.

Отже, можна дійти висновку, що стресостійкість :

- формується в процесі зіткнення особистості зі стресогенними чинниками, що багаторазово повторюються в різних ситуаціях (структурований досвід подолання складних ситуацій);
- залежить від розуміння життєвої ситуації, її раціональної оцінки й можливості прогнозувати свої дії; адекватних суджень в інтерпретації життєвої ситуації (відсутність ірраціональних суджень);
- формує здатність обирати адекватні засоби та способи додання стресу або копінгову поведінку;
- є результатом опрацювання, самоаналізу особливостей ситуації, самооцінки, самозвіту.

Відповідно стресостійкість можна вважати одним із видів психологічної стійкості, що формується при дії стресорів.

Класичні дослідження Н. Selye (1976) заклали основу розуміння стресу як універсальної адаптаційної реакції організму, що може мати як мобілізуючий, так і деструктивний вплив. Подальший розвиток ця концепція отримала у когнітивній моделі R. Lazarus & S. Folkman (1984), де стрес трактується як процес оцінки ситуації та вибору копінг-стратегій, що визначають ефективність адаптації.

У межах ресурсного підходу S. Hobfoll (1989) запропонував теорію збереження ресурсів, згідно з якою стрес виникає внаслідок втрати або нестачі особистісних і

соціальних ресурсів. Цей підхід актуальний для освітнього середовища, де педагоги стикаються з високими навантаженнями при обмежених можливостях відновлення.

В освітньому середовищі міжнародні дослідження (Wang et al., 2025; Lee et al., 2015; Inoue et al., 2014; Fischer & Riedl, 2021; Sokołowski & Dragan, 2017) показують, що освітяни стикаються з високими ризиками емоційного виснаження та вигорання, що знижує їхній рівень стресостійкості. Зокрема, застосування шкали DASS-21 виявило кореляцію між рівнем стресостійкості та емоційним виснаженням педагогів (Wang et al., 2025). Перспективним виявилось використання Perceived Stress Inventory (Lee et al., 2015), що враховує культурні відмінності у сприйнятті стресу, включно з емоцією «anger». Дослідження робочого середовища за допомогою New Brief Job Stress Questionnaire (Inoue et al., 2014) доводять важливість організаційних чинників, тоді як Digital Stressors Scale (Fischer & Riedl, 2021) актуалізує феномен цифрових стресорів у професійній діяльності.

У вітчизняній психології проблему стресостійкості досліджували численні автори, і у їхніх працях окреслено механізми та чинники, які допомагають людині залишатися адекватною у складних (зокрема, екстремальних) умовах, виробляти стресостійкість.

Важлива роль у розвитку цього напрямку належить науковій школі Л. Карамушки (2020). У її монографії з колегами «Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості» показано, що організаційні чинники (управлінський стиль, соціальна підтримка, клімат у колективі) мають вирішальне значення для збереження психологічного здоров'я. У роботі Л. Карамушки та Ю. Снігур (2024) акцентовано вибір копінг-стратегій керівниками освітніх організацій як ключовий чинник їхньої стресостійкості. Дослідження О. Бондарчук (2020) доводять, що суб'єктивне благополуччя є індикатором успішного життєвого та професійного шляху керівників освітніх організацій.

Наукові праці О. Кокуна (2020; 2021; 2024) присвячені вивченню стресостійкості як ключового психологічного ресурсу професійного становлення особистості. Зокрема, у монографії «Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін» (Кокун та ін., 2024) розкриваються механізми адаптації особистості до невизначеності та соціальних трансформацій – явищ, з якими безпосередньо стикаються працівники освіти в умовах змін.

Ці ідеї доповнює концепція професійної життєстійкості, що трактує стресостійкість як динамічну інтегральну характеристику, пов'язану з опором стресу, адаптаційним потенціалом і здатністю до професійного саморозвитку (Кокун, 2020). Такий підхід є концептуально близьким до нашого розуміння стресостійкості як ресурсу психологічного благополуччя. Зокрема, у «Резилієнс-довіднику» (Кокун & Мельничук, 2023) розмежовано поняття резильєнтності та стресостійкості й запропоновано конкретні стратегії розвитку стресостійкості, які можуть бути практично адаптовані в програмах психологічної підтримки педагогів.

Крім того, роботи «Психологія професійного становлення сучасного фахівця» (Кокун, 2012) та аналітичні огляди (Кокун, 2021) підкреслюють важливість розгляду стресостійкості в контексті професійного розвитку, що є особливо значущим для освітян в умовах трансформаційної кризи.

Доповненням до цих підходів є результати досліджень О. Когут (2021), яка довела, що формування стресостійкості передбачає переосмислення цінностей, визначення нових життєвих цілей і розвиток навичок саморегуляції, включаючи використання системного мислення, інтуїції та візуалізації. Водночас, хоча асертивність не є домінантною у структурі стресостійкості, для педагогів вона є важливим маркером професійної зрілості, що сприяє збереженню психологічної рівноваги в умовах стресу та конфлікту. Сучасні міжнародні дослідження стресостійкості в освітньому контексті розглядають її не як статичну рису, а як динамічний, багатокомпонентний конструкт, що формується та розвивається під впливом професійного середовища.

У дослідженні С. Олексенко (2024) «Стресостійкість учителів в умовах тривалої стресової ситуації» проаналізовано рівень стресостійкості педагогів м. Києва з використанням шкали Коннора-Девідсона. Авторка виявила, що 50,7 % учителів мають високий рівень стресостійкості, 27,7 % – вищий за середній, 20,2 % – середній, тоді як лише 1,4 % – нижчий за середній.

Отже, огляд літератури свідчить: стресостійкість є психологічним ресурсом особистості. Вона є буфером між впливом професійних і соціальних стресорів та суб'єктивним психологічним благополуччям працівників освіти, що робить її одним із ключових об'єктів соціально-психологічного дослідження.

У процесі дослідження, проведеного нами в межах навчальних тренінгів із розвитку стресостійкості серед працівників освіти, було виявлено, що повторювані стресогенні ситуації, які перевищують адаптаційні можливості особистості, з часом призводять до формування стану хронічного стресу, що суттєво знижує рівень психологічного благополуччя. Цей феномен корелює з результатами досліджень О. Когут (2021), яка підкреслює важливість когнітивних механізмів осмислення стресових подій у запобіганні їх деструктивному впливу. Зокрема, авторка акцентує увагу на ефективності системного мислення – концепції, запропонованої Дж. О'Коннором та І. Макдермоттом (Когут, 2022), згідно з якою зміна способу інтерпретації складних ситуацій дозволяє особистості розглядати стрес не як загрозу, а як виклик, що відкриває нові способи реагування та адаптивної взаємодії з навколишнім середовищем. Такий підхід активізує ресурси внутрішнього контролю, когнітивної гнучкості й конструктивного мислення, які є ключовими компонентами стресостійкості в освітньому середовищі.

У процесі проведення низки тренінгових програм, спрямованих на формування та розвиток стресостійкості працівників освітніх організацій, нами було виявлено, що поряд зі стандартизованими інструментами вимірювання важливо надавати учасникам можливість для більш вільного самовираження та рефлексії. Саме це зумовило потребу у розробленні проєктивної методики у вигляді незакінчених речень. Такий інструмент дозволяє не лише виявити рівень усвідомлення власних ресурсів і стратегій подолання стресу, але й окреслити індивідуальні сигнали виснаження, особистісні смисли та джерела соціальної підтримки. Важливо підкреслити, що ця методика не має на меті кількісну оцінку результатів, а буде використовуватися як засіб якісного аналізу, який поглибить розуміння стресостійкості та підсилить практичну складову проведених тренінгів.

Висновки. У ході теоретичного аналізу було досягнуто поставлену мету – обґрунтовано місце стресостійкості у структурі психологічного благополуччя працівників освіти. Проаналізовано існуючі наукові підходи до феномену стресостійкості, охарактеризовано зв'язок стресостійкості з показниками суб'єктивного благополуччя, а також виявлено її буферну роль у взаємодії з професійними та соціальними стресорами.

Встановлено, що стресостійкість є потужним внутрішнім ресурсом, який опосередковує вплив професійних і соціальних стресорів, забезпечуючи гнучкість і системність адаптаційних реакцій особистості, збереження психологічного благополуччя педагогів.

Наукове значення дослідження полягає в розширенні уявлень про стресостійкість як системоутворювальний чинник професійного функціонування в освітньому середовищі, а практичне – у можливості використання його результатів для розробки програм психологічної підтримки, орієнтованих на формування ресурсного потенціалу працівників освіти.

З огляду на виклики, зумовлені соціальними трансформаціями й умовами воєнного стану, дослідження вносить вагомий внесок у розвиток організаційної психології, поглиблюючи розуміння взаємозв'язку між психологічним благополуччям персоналу та ефективністю функціонування освітніх інституцій.

Перспективою подальших досліджень є емпіричне дослідження стресостійкості як ресурсу психологічного благополуччя особистості та розроблення тренінгових програм

розвитку стресостійкості й профілактики професійного вигорання педагогів в умовах воєнних і соціальних викликів.

Література

1. Бондарчук, О. І. (2020). Суб'єктивне благополуччя як індикатор успішного життєвого шляху керівників освітніх організацій. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2 (19), С. 45–53.
2. Карамушка, Л. М. (2023). Суб'єктивне благополуччя персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2(25), 24–34.
3. Карамушка, Л. М., & Снігур, Ю. С. (2024). *Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій*. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
4. Карамушка, Л. М., Креденцер, О. В., Терещенко, К. В., Івкін, В. М., & Лагодзінська, В. І. (2020). *Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості: монографія*. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
5. Когут, О. О. (2021). Проблеми консультативної психології та психотерапії. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія», серія «Психологія»*, (12), 108–113.
6. Когут, О. О. (2022). Матриця розвитку стресостійкості особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*, (12), 34–41.
7. Кокун, О. М. (2020). Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*, 20(5), 68–81.
8. Кокун, О. М. (2021). Життєстійкість як напрям сучасних психологічних досліджень. *Актуальні проблеми психології: Зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*, (21), 69–88.
9. Кокун, О. М., & Дубчак, Г. М. (2016). Особливості прояву стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій. *Social and Human Sciences. Polish-Ukrainian scientific journal*, 3 (11).
10. Кокун, О. М., & Мельничук, Т. І. (2023). Резилієнс-довідник: практичний посібник.
11. Кокун, О., Титаренко, Т., Корольчук, М., Крайнюк, В., Кравцова, О., Сапольські, Р., & Стороні, М. (2024). Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. *ВЧЕНІ ЗАПИСКИ*, (91), 67–75.
12. Кравчук, С. Л. (2018). Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». Херсонський державний університет, (1), 1, 99–105.
13. Крайнюк, В. М. (2007). *Психологія стресостійкості особистості*. Ніка-Центр.
14. Олексенко, С. В. (2024). *Стресостійкість учителів в умовах тривалої стресової ситуації: результати визначення рівня стресостійкості учителів шкіл м. Києва за шкалою Коннора-Девідсона*. *Psychological Dimensions of Society*, (8), 45–53.
15. Поліщук, О. (2022). *Психологічні компоненти стресостійкості особистості*. <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1348>
16. Стельмашук, Х. Р. (2019). *Психологічні чинники особистісної стресостійкості дітей-сиріт*. Дис. канд. псих. наук. Львівський національний університет імені Івана Франка, Львів.
17. Bradburn, N. (1969). *The Structure of Psychological well-being*. Aldine Pub. Co.
18. Cattell, R. B. (1973). *Personality and Mood by Questionnaire*. Jossey-Bass Publishers, 13–15.
19. Guilford, J. P. (1967). *The Nature of Human Intelligence*. McGraw-Hill
20. Ollonen, P. (2005). Stressful and adverse life experiences in patients with breast symptoms; a prospective case-control study in Kuopio, Finland. *Anticancer research*. Vol. 25, 531–536. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15816624>
21. Fischer, T., & Riedl, R. (2021). The Digital Stressors Scale: Development and validation of a new survey instrument to measure digital stress perceptions in the workplace context. *Frontiers in Psychology*, 12, 646–672.
22. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
23. Inoue, A., Kawakami, N., & Shimomitsu, T. (2014). Development of a short questionnaire to measure an extended set of job demands and resources: the New Brief Job Stress Questionnaire. *Industrial Health*, 52(3), 175–189.
24. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
25. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
26. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
27. Lee, E. H., Chung, B. Y., Suh, C. H., & Jung, J. Y. (2015). Development of the Perceived Stress Inventory: a new questionnaire for psychosomatic research. *Stress and Health*, 31(1), 85–92.
28. Maddy, S. R. (2006). Resilience: The Courage to Overcome Stress. *Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160–168.
29. Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54(3), 173–185. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.54.3.173>
30. Masten, A. S. (2019). *Resilience from a developmental systems perspective*. Wiley Online Library.

31. Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
32. Selye, H. (1976). *The stress of life*. McGraw-Hill.
33. Sokołowski, A., & Dragan, W. Ł. (2017). The Early Life Stress Questionnaire (ELSQ): Factor structure and psychometric properties. *Child Abuse & Neglect*, 68, 1–11.
34. Ungar, M. (2021). Researching multisystemic resilience: A sample. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 607994. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.607994>
35. Wang, K., Shi, H., & Xu, X. (2025). Comparing the psychometric evidence of the Depression, Anxiety, and Stress Scale-21 (DASS-21). *Frontiers in Psychology*, 16, 1–12.

References

1. Bondarchuk, O. I. (2020). Sub'ektivne blagopoluchya yak indykator uspishnogo zhyttyevogo shlyakhu kerivnykiv osvitynikh organizatsii [Subjective well-being as an indicator of a successful life path of heads of educational organizations]. *Organizatsiina psykholohia. Ekonomichna psykholohia*, 2(19), 5-53. [In Ukrainian]
2. Karamushka, L. M. (2023). Sub'ektivne blagopoluchya personalu osvitynikh ta naukovykh organizatsii v umovakh viiny [Subjective well-being of personnel of educational and scientific organizations in wartime conditions]. *Organizatsiina psykholohia. Ekonomichna psykholohia*, 2(25), 24-34. [In Ukrainian]
3. Karamushka, L. M., & Snigur, Yu. S. (2024). *Psykholohia vyboru koping-strategii kerivnykamy osvitynikh organizatsii* [Psychology of choosing coping strategies by leaders of educational organizations]. G. S. Kostiuk Institute of psychology of the NAES of Ukraine. [In Ukrainian]
4. Karamushka, L. M., Kredentser, O. V., Tereshchenko, K. V., Ivkin, V. M., & Lagodzinska, V. I. (2020). *Psykholoho-organizatsiini determinanty zabezpechennya psykholohichnogo zdorovya personalu osvitynikh organizatsii v umovakh sotsialnoyi napruzhenosti* [Psychological and organizational determinants of psychological health of the personnel of educational organizations in conditions of social tension]. G. S. Kostiuk Institute of psychology of the NAES of Ukraine. [In Ukrainian]
5. Kogut, O. O. (2021). Problemy konsultatyvnoyi psykholohii ta psykhoterapii [Problems of counseling psychology and psychotherapy]. *Naukovi zapysky Natsionalnogo universytetu «Ostrozka akademiya», seria «Psykholohia»*, 12, 108-113 [In Ukrainian]
6. Kogut O. O. (2021). Matrytsia rozvytku stresostiikosti osobystosti [Matrix of personality stress resistance development]. *Naukovi zapysky Natsionalnogo universytetu «Ostrozka akademiia», seria «Psykholohia»*, 12.
7. Kokun, O. M. (2020). Profesiina zhyttyestikiist osobystosti: analiz fenomena [Professional resilience of the individual: analysis of the phenomenon]. *Aktualni problemy psykholohii: Psykhofiziologia. Psykholohia pratsi. Eksperymentalna psykholohia*, 20(5), 68-81. [In Ukrainian]
8. Kokun, O. M. (2021). Zhyttyestikiist yak napryam suchasnykh psykholohichnykh doslidzhen [Resilience as an area of modern psychological research]. *Aktualni problemy psykholohii: Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni G.S Kostyuka NAPON Ukrainy. Tom. V: Psykhofiziologia. Psykholohia pratsi. Eksperymentalna psykholohia*, (21), 69-88. [In Ukrainian]
9. Kokun, O. M., & Dubchak, G. M. (2016). Osoblyvosti proyavu stresostiikosti maibutnikh fakhivtsiv sotsionomichnykh profesii [Features of stress resistance of students of socio-economic professions]. *Social and Human Sciences. Polish-Ukrainian scientific journal*, 3(11). [In Ukrainian]
10. Kokun, O. M., & Melnychuk, T. I. (2023). *Rezyliyens-dovidnyk: praktychny posibnyk* [Resilience Handbook: A Practical Guide]. [In Ukrainian]
11. Kokun, O., Tytarenko, T., Korolchuk, M., Krainyuk, V., Kravtsova, O., Sapolski, R., & Storoni, M. (2024). Stresostiikist yak psykholohichny resurs osobystosti v sytuatsii zmin [Stress resistance as a psychological resource of an individual in a situation of change]. *Vcheni zapysky*, 91, 67-75. [In Ukrainian]
12. Kravchuk, S. L. (2018). Osoblyvosti zhyttestikiistosti yak faktora psykholohichnoi pruzhnosti osobystosti yunatskoho viku v umovakh voiennoho konfliktu [Features of resilience as a factor of psychological hardiness of youth personality in the conditions of military conflict]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriya «Psykholohichni nauky»*, 1(1), 99–105. Khersonskyi derzhavnyi universytet. [In Ukrainian]
13. Krainiuk, V. M. (2007). *Psykholohiia stresostiikosti osobystosti: [Psychology of individual stress resistance]*. Nika-Tsentr. [In Ukrainian]
14. Oleksenko, S. V. (2024). Stresostiikist uchytelev v umovakh tryvaloyi stresovoyi sytuatsii: rezultaty vyznachennya rivnya stresostiikosti uchytelev shkil m. Kyieva za shkaloyu Konnora-Devidsona [Stress resistance of teachers in conditions of prolonged stressful situations: determining the levels of stress resistance of teachers of Kyiv schools using the Connor-Davidson scale]. *Psychological Dimensions of Society*, 8, 45-53. ORCID: 0000-0001-7527-1778. [In Ukrainian]
15. Polishchuk, O. (2022). *Psykholohichni komponenty stresostiikosti osobystosti* [Psychological components of individual stress resistance]. <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1348> [In Ukrainian]
16. Stelmeshchuk, Kh. R. (2019). *Psykholohichni chynnyky osobystisnoi stresostiikosti ditei-syrit* [Psychological factors of personal stress resilience of orphans] (PhD thesis in Psychological Sciences: 19.00.01). Lvivsky natsionalnyi universytet imeni Ivana Franka, Lviv. [In Ukrainian]
17. Bradburn, N. (1969). *The Structure of Psychological well-being*. Aldine Pub. Co.
18. Cattell, R. B. (1973). *Personality and Mood by Questionnaire*. Jossey-Bass Publishers, 13-15.

19. Guilford, J. P. (1967). *The Nature of Human Intelligence*. McGraw-Hill
20. Ollonen, P. (2005). Stressful and adverse life experiences in patients with breast symptoms; a prospective case-control study in Kuopio, Finland. *Anticancer research*. Vol. 25, 531-536. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15816624>
21. Fischer, T., & Riedl, R. (2021). The Digital Stressors Scale: Development and validation of a new survey instrument to measure digital stress perceptions in the workplace context. *Frontiers in Psychology*, 12, 646–672.
22. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
23. Inoue, A., Kawakami, N., & Shimomitsu, T. (2014). Development of a short questionnaire to measure an extended set of job demands and resources: the New Brief Job Stress Questionnaire. *Industrial Health*, 52(3), 175–189.
24. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
25. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
26. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
27. Lee, E. H., Chung, B. Y., Suh, C. H., & Jung, J. Y. (2015). Development of the Perceived Stress Inventory: a new questionnaire for psychosomatic research. *Stress and Health*, 31(1), 85–92.
28. Maddy, S. R. (2006). Resilience: The Courage to Overcome Stress. *Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160–168.
29. Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54(3), 173–185. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.54.3.173>
30. Masten, A. S. (2019). *Resilience from a developmental systems perspective*. Wiley Online Library.
31. Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
32. Selye, H. (1976). *The stress of life*. McGraw-Hill.
33. Sokołowski, A., & Dragan, W. Ł. (2017). The Early Life Stress Questionnaire (ELSQ): Factor structure and psychometric properties. *Child Abuse & Neglect*, 68, 1–11.
34. Ungar, M. (2021). Researching multisystemic resilience: A sample. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 607994. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.607994>
35. Wang, K., Shi, H., & Xu, X. (2025). Comparing the psychometric evidence of the Depression, Anxiety, and Stress Scale-21 (DASS-21). *Frontiers in Psychology*, 16, 1–12.

Відомості про авторів

Мельничук Тетяна Іванівна, кандидатка психологічних наук, старша дослідниця, провідна наукова співробітниця лабораторії організаційної та соціальної психології, Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, м. Київ, Україна.

Melnychuk, Tetiana, PhD, Laboratory of Organizational and Social Psychology, G.S. Kostiuk Institute of Psychology, NAES of Ukraine.

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-5205-9958>

E-mail: mti_kiev@ukr.net

Сердюк Олександр Анатолійович, аспірант, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, м. Київ, Україна.

Serdiuk, Oleksandr, PhD student, Taras Shevchenko National University of Kyiv.

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-4740-0592>

E-mail: aaserdyuk1995@gmail.com

Отримано 30 жовтня 2025 р.
Рецензовано 10 листопада 2025 р.
Прийнято 17 листопада 2025 р.