

УДК 616.89-008:616-072:615.851:159.91:159.944.4

DOI <https://zenodo.org/records/19194516>

ВПЛИВ СТРЕСУ НА РОБОТУ ВИКЛАДАЧІВ ТА ЙОГО КОРЕКЦІЯ

Морванюк Г.В.

Одеський національний медичний університет
e-mail: hannamorvaniuk@onmedu.edu.ua

STRESS IMPACT ON TEACHERS' WORK AND ITS CORRECTION

Morvanyuk H.V.

Odesa National Medical University

Authors information

Морванюк Г.В. (Morvanyuk H.V.): <https://orcid.org/0000-0001-7161-1202>

Summary/Резюме

У статті проведено дослідження чинників стресу та його вплив на роботу викладачів медичних закладів вищої освіти, що дозволило запропонувати практичні рекомендації щодо його ефективного подолання. Це не лише сприятиме збереженню психічного й фізичного здоров'я викладачів, але й покращить ефективність підготовки майбутніх лікарів. Серед найпоширеніших чинників стресу, пов'язаних із воєнним станом, опитані викладачі Одеського національного медичного університету вказали перебої з електроенергією і зв'язком, фізичну небезпеку, соціально-психологічну напругу та підвищену відповідальність. Це мало багатовимірний вплив на всі аспекти їхньої професійної діяльності, а саме призводило до зниження якості комунікації зі здобувачами, погіршення когнітивної діяльності, виснаження фізичних та емоційних ресурсів та, в деяких випадках, розвивалися психосоматичні розлади. Тому ефективні підходи до стрес-менеджменту мають бути багатовимірними, охоплюючи як індивідуальні техніки саморегуляції, так і колективно-організаційні механізми підтримки.

Ключові слова: стрес, фізичне та емоційне виснаження, навчальний процес, саморегуляція, корекція.

The paper presents a study of stress factors and their impact on the work of teacher at medical higher education institutions, which allowed for the proposal of practical recommendations for its effective management. This will not only contribute to preserving the mental and physical health of teacher but also to improving the effectiveness of education for future doctors. Among the most common stress factors associated with martial law, surveyed teachers of Odesa National Medical University indicated power and communication outages, physical danger, social-psychological tension, and increased responsibility. This had a multidimensional impact on all aspects of their professional activities, namely leading to a reduction in the quality of communication with students, deterioration of cognitive activity, exhaustion of physical and emotional resources, and, in some cases, to the development of psychosomatic disorders. Therefore, effective approaches to stress management should be multidimensional, encompassing both individual self-regulation techniques and collective-organizational support mechanisms.

Key words: stress, physical and emotional exhaustion, educational process, self-regulation, correction.

Викладання у медичних закладах вищої освіти (ЗВО) належить до однієї з найвідповідальніших та водночас стресогенних професій. У контексті підготовки майбутніх лікарів викладач має поєднувати глибоку теоретичну базу із практичними клінічними навичками. У результаті цього професійна діяльність супроводжується значним емоційним та інтелектуальним навантаженням, яке зумовлює підвищені ризики для психічного благополуччя [1].

Крім того, в умовах сучасного інформаційного середовища, коли медичний контент постійно оновлюється та ускладнюється, викладачі змушені регулярно підвищувати кваліфікацію й адаптувати навчальні програми до новітніх досліджень. Ця постійна «гонитва за актуальністю» збільшує емоційне навантаження і є додатковим фактором стресу [2].

Особливого значення проблема стресу набуває під час воєнного конфлікту. Починаючи з 2022 року, Україна переживає повномасштабну війну, що призвело до зростання рівня загальної тривоги в суспільстві та загрози життю й здоров'ю громадян [3].

Таким чином, проблема стресу у викладачів медичних ЗВО є багатовимірною, особливо з огляду на ускладнення, спричинені війною. Хронічний стрес у викладачів впливає не лише на їхнє особисте психічне та фізичне здоров'я [4-6], а й може позначитися на ефективності освітнього процесу, мотивації здобувачів і загальній якості підготовки майбутніх лікарів [7].

Метою дослідження є аналіз чинників стресу та їх вплив на роботу викладачів медичних ЗВО України в контексті воєнного часу, що дозволить запропонувати практичні рекомендації щодо його ефективного подолання. Це не лише сприятиме збереженню психічного й фізичного здоров'я викладачів, а й сприятиме підвищенню ефективності підготовки майбутніх лікарів, що є вкрай важливим у період, коли країна потребує максимальної мобілізації медичного потенціалу.

Матеріал і методи дослідження.

В опитуванні прийняли участь 76 вик-

ладачів Одеського національного медичного університету віком від 31 до 65 років. Середній вік тих, хто приймав участь в опитуванні становив 47.4±6.8 років. Серед них було 35 жінок (46.1%) та 41 чоловік (53.9 %). Опитування проходило протягом 7 тижнів у вересні-жовтні 2025 року на базі кафедри психіатрії, наркології, медичної психології та психотерапії Одеського національного медичного університету.

Результати дослідження та їх обговорення

Серед чинників виникнення стресу опитані викладачі, окрім звичних викликів, що притаманні повсякденній академічній діяльності, найбільш часто відзначали наступні додаткові виклики воєнного часу: перебої з електроенергією і зв'язком, фізична небезпека, соціально-психологічна напруга та підвищена відповідальність.

Більшість респондентів (73,7%) скаржились на перебої з електроенергією і зв'язком, що значно ускладнювало не тільки виконання особистих звичайних побутових дій, але й суттєво впливало на організацію навчального процесу, особливо в режимі онлайн.

Фізичну небезпеку, як чинник посилення стресу, відзначили 52,6% респондентів. До викликів, пов'язаних із фізичною небезпекою відносили такі фактори як повітряні тривоги, ракетні обстріли, ризик потрапляння в зону бойових дій.

Підвищення соціально-психологічної напруги, як наслідок переживання за членів сім'ї, друзів, колег, які можуть бути мобілізовані або перебувають на лінії фронту або в окупації, відзначили 44,7 % опитаних.

Також до суттєвих викликів воєнного часу частина викладачів (36,8%) віднесла підвищену відповідальність за професійну підготовку здобувачів, адже під час війни в суспільстві є ще більший запит на кваліфікованих медиків. У таких обставинах здатність викладача до стрес-менеджменту не лише впливає на його власне здоров'я, а й відіграє критичну роль в ефективності навчання майбутніх лікарів. Від рівня підготовленості фахівців-медиків безпосередньо

залежить виживання та якості надання медичної допомоги під час воєнних дій та після них.

У сфері медичної освіти, окрім чинників воєнного часу, викладачі згадували звичні чинники, що зумовлюють підвищений рівень стресу серед викладачів і в мирний час. Серед них високе психоемоційне навантаження через великий обсяг інформації, інтелектуальну напругу та емоційну напругу через високі вимоги до їх роботи.

Медичні дисципліни характеризуються великим обсягом спеціалізованих знань, що постійно оновлюються. Викладачі змушені невпинно вдосконалюватися, щоб бути в курсі сучасних наукових публікацій, протоколів лікування та клінічних рекомендацій. Це створює додаткове навантаження на психіку, оскільки потребує інтенсивної розумової діяльності та регулярного моніторингу новітньої інформації. Викладання майбутнім лікарям пов'язане з усвідомленням того, що помилки або неякісна підготовка можуть мати критичні наслідки для пацієнтів. Таке відчуття підвищеної відповідальності може призвести до постійного самоконтролю, тривожності та самокритичності.

Особливо слід звернути увагу на зростання документального навантаження. Університети часто впроваджують нові стандарти, акредитаційні вимоги та різноманітні звітні документи, що передбачає збір великої кількості даних. Викладачі змушені витрачати значну частину робочого часу на паперову чи електронну звітність, планування, складання навчальних програм тощо.

Друга частина роботи була присвячена визначенню оцінки впливу стресу на навчальний процес.

Вплив стресу на ефективність викладання та психічне здоров'я викладачів не викликає сумнівів, але сам по собі стрес має багатовимірний вплив на всі аспекти їхньої професійної діяльності [8]. Наступні фактори були відзначені як значущі: зниження якості комунікації зі здобувачами, погіршення когнітивної діяльності, виснаження фізичних та емоційних ресурсів та можливий розвиток психосоматичних розладів.

Викладачі вказували на те, що у стані емоційної перенапруги вони ставали менш стійкими, підвищувалась дратівливість, що призводило до уникнення додаткових контактів зі здобувачами та негативно відбивалося на атмосфері в академічній групі [9]. Таким чином, 64,5% респондентів визнавали такі зміни, що знижували якість комунікації зі здобувачами.

Хронічний стрес негативно впливає на когнітивні функції через погіршення здатності концентрувати увагу, утримувати у пам'яті великі обсяги інформації, оперативно переходити від однієї задачі до іншої. Для викладача це особливо критично, оскільки навчально-методична робота вимагає інтелектуальної гнучкості та багатозадачності. Отже, на погіршення когнітивної діяльності вказали 53,9%.

Через виснаження фізичних та емоційних ресурсів 38,2% викладачів відзначали ознаки емоційного вигорання, що супроводжувалось відчуттям хронічної втоми, байдужості до викладацької діяльності, зменшенням мотивації та задоволеності роботою.

Згідно даних Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), постійний стрес є фактором ризику розвитку серцево-судинних захворювань, ендокринних порушень і зниження імунітету. У 27,6 % викладачів при детальному опитуванні була виявлена схильність до частих простудних захворювань, загострення хронічних патологій та порушеннями сну, що можуть розглядатися як прояв психосоматичних розладів.

Додатково хотілось би відзначити, що військові дії в Україні, крім вищезгаданих аспектів, мають додаткові психологічні наслідки.

У період війни здобувачі можуть опинятися в скрутних життєвих ситуаціях (втрата житла, переміщення, травматичні події). Викладачі часто беруть на себе роль неформальних психологів, надаючи пораду та емоційну підтримку. Хоча це може бути морально задовільним, воно також створює додаткове емоційне навантаження. А сучасний потік здобувачів дуже неоднорідний за рівнем початкових знань, мотивації та матеріальних можливостей. Це вимагає від

викладача гнучкого підходу та значних зусиль для індивідуалізації навчання.

Викладачі також беруть участь у волонтерській роботі, допомагають переміщеним особам, або навіть можуть втрачати близьких чи колег. Це призводить до постійного емоційного тиску, що посилює прояви стресу і може суттєво знижувати ефективність викладання.

Зрештою, якщо викладач перебуває в стані тривалого емоційного та фізичного виснаження, його здатність до творчого підходу в навчанні, до оновлення методик і мотивації здобувачів значно знижується. Також страждає психічне здоров'я самого викладача, що нерідко призводить до депресивних та тривожних розладів, з якими не завжди легко впоратися без спеціалізованої допомоги.

Таким чином, основні джерела стресу серед викладачів медичних ЗВО формуються на перетині професійних вимог, специфіки освітнього процесу та складної ситуації воєнного часу. Розуміння цих чинників є відправною точкою для розробки ефективних стратегій стрес-менеджменту та підтримки викладацького складу. Неврахування будь-якого з цих джерел може знизити результативність профілактичних та корекційних заходів, спрямованих на збереження психічного здоров'я педагогічних працівників та підтримку високої якості медичної освіти.

Розглядаючи можливості корекції впливу стресу на роботу викладачів ЗВО, важливо охопити не лише психологічні чи фармакологічні підходи, але й організаційні та соціальні чинники, які сприяють зниженню рівня напруги [10]. Зокрема, в умовах війни, коли викладачам доводиться адаптуватися до нестабільної ситуації та додаткових стресових факторів, комплексний підхід до саморегуляції та підтримки є особливо актуальним.

Серед психологічних методів корекції перспективними виглядають когнітивно-поведінкові стратегії, повторна оцінка (Reappraisal) з формуванням позитивного сенсу, поведінкові експерименти, Майндфулнес, медитація, фізична активність і гра-

мотний режим відпочинку та певні організаційні заходи.

Когнітивне переформування (Cognitive Restructuring) пропонує викладачам навчитися відслідковувати власні негативні або катастрофічні думки («я не встигну підготувати якісну лекцію», «студенти розкритикують мене через помилку», «війна робить навчальний процес марним») і замінювати їх більш реалістичними й конструктивними судженнями. Це зменшує вплив хибних переконань, які посилюють тривожність і демотивацію. Натомість формується більш позитивне або, принаймні, збалансоване ставлення до складних ситуацій. Інструментами цього методу є спеціальні «щоденники думок», робота з когнітивними спотвореннями (чорно-біле мислення, узагальнення, персоналізація тощо).

Повторна оцінка (Reappraisal) та формування позитивного сенсу відбувається через перегляд ставлення до подій, що викликають стрес. Метод допомагає зменшити емоційне напруження, оскільки зміна інтерпретації ситуації безпосередньо впливає на емоційну реакцію. Може бути реалізовано як в індивідуальній психотерапії, так і в тренінгових програмах для викладачів.

Суть методу поведінкових експериментів в тому, що викладачі ставлять перед собою маленькі реалістичні цілі (наприклад, провести лекцію з новим підходом або спробувати навчальний ігровий формат) і спостерігають за реальною реакцією здобувачів чи колег. Це дає можливість переконатися в тому, що катастрофічні очікування часто не збігаються з реальністю. Формується відчуття впевненості й ефективності, що знижує страх перед негативною оцінкою.

Майндфулнес (усвідомленість) передбачає зосередження уваги на поточному моменті без оцінок і суджень. Для викладачів це може бути корисним під час підготовки лекцій або проведення занять, коли необхідно уникнути відволікання на тривожні думки. Дає змогу «заземлитися» в теперішньому часі, знизити рівень тривожності і розсіяності, поліпшити концентрацію та емоційну стійкість.

До дихальних практик відносять діафрагмальне дихання, 4-7-8, «коробка».

Медитація зазвичай включає спокійне сидіння, концентрацію на диханні або на певній мантрі, усвідомлене спостереження за думками та емоціями, що асоціюється з зниженням симптомів тривоги, депресії, покращенням загального благополуччя.

Фізична активність та режим відпочинку включають регулярні фізичні вправи, збалансований режим праці та відпочинку, розподіл робочого навантаження.

До організаційних заходів слід віднести гнучкий розклад, психологічну підтримку, зменшення бюрократії, що дозволить оптимізувати робоче середовище та мінімізувати додатковий стрес.

Висновки

Аналізуючи отримані дані можна стверджувати, що проблема стресу серед викладачів медичних ЗВО набуває особливої актуальності під час війни в Україні. Систематичний тиск багатьох чинників – від професійної відповідальності за підготовку майбутніх лікарів до безпосереднього впливу воєнних подій на повсякденне життя – створює унікальну конфігурацію стресових навантажень. З огляду на це, ефективні підходи до стрес-менеджменту мають бути багатовимірними, охоплюючи як індивідуальні техніки саморегуляції, так і колективно-організаційні механізми підтримки.

Створення ефективних систем стрес-менеджменту у викладачів медичних ЗВО є одним із пріоритетних напрямів, адже від психічної стабільності й професійної мотивації цих фахівців значною мірою залежить підготовка майбутніх лікарів – людей, відповідальних за здоров'я суспільства. В умовах воєнного стану стресові чинники підсилюються, проте водночас зростає й розуміння критичної ролі медичної освіти для національної безпеки й відбудови країни.

References

1. Kachmarchyk, S. T. (2021). Vplyv stresu na profesiinu diialnist profesorsko-vykladatskoho skladu ta upravlinnia stresom u zakladykh vyshchoi osvity [The impact of stress on the professional activity of the teaching staff and stress management in higher education

- institutions]. *Humanities Studios: Pedagogy, Psychology, Philosophy*, 9(3), 6–11. <https://doi.org/10.31548/hspedagog2021.03.006> [in Ukrainian].
2. McEwen, B. S. (2017). Neurobiological and systemic effects of chronic stress. *Chronic Stress*, 1, 2470547017692328. <https://doi.org/10.1177/2470547017692328>
3. Matiash, M. M., Lunov, V. E., Prudka, L. M., Rudenko, Ya. V., & Prinrs, V. A. (2024). Neuropsychology of Chronic Fatigue Syndrome in Civilian Population in War Conditions. *International Neurological Journal*, 20(7), 382–393. <https://doi.org/10.22141/2224-0713.20.7.2024.1118>
4. Yaribeygi, H., Panahi, Y., Sahraei, H., Johnston, T. P., & Sahebkar, A. (2017). The impact of stress on body function: A review. *EXCLI Journal*, 16, 1057–1072. <https://doi.org/10.17179/excli2017-480>
5. Herman, J. P., McKlveen, J. M., Ghosal, S., Kopp, B., Wulsin, A., Makinson, R., et al. (2016). Regulation of the hypothalamic-pituitary-adrenocortical stress response. *Comprehensive Physiology*, 6(2), 603–621. <https://doi.org/10.1002/cphy.c150015>
6. Herman, J. P., Nawreen, N., Smail, M. A., & Cotella, E. M. (2020). Brain mechanisms of HPA axis regulation: neurocircuitry and feedback in context Richard Kvetnansky lecture. *Stress*, 23(6), 617–632. <https://doi.org/10.1080/10253890.2020.1859475>
7. Franks, K. H., Rowsthorn, E., Bransby, L., Lim, Y. Y., Chong, T. T., & Pase, M. P. (2023). Association of Self-Reported Psychological Stress with Cognitive Decline: A Systematic Review. *Neuropsychology Review*, 33(4), 856–870. <https://doi.org/10.1007/s11065-022-09567-y>
8. Nestler, E. J., & Russo, S. J. (2024). Neurobiological basis of stress resilience. *Neuron*, 112(12), 1911–1929. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2024.05.001>
9. Oprya, Ye. V., Yermuraki, P. P., Chernova, T. M., Horiachev, P. I., Bielohrudova, K. K., & Donets, O. Yu. (2023). Zapobihannia konflikta ta yikh vyrishennia na zanyiattiakh u medychnomu universyteti [Conflict prevention and resolution in medical university classes]. *The Odesa Medical Journal*, 4(185), 99–102. <https://doi.org/10.32782/2226-2008-2023-4-19> [in Ukrainian].
10. Moldavska, Kh. O., Oprya, Ye. V., & Yermuraki, P. P. (2025). Neurorehabilitation in the face of modern challenges: global practices and development prospects in Ukraine. *The Odesa Medical Journal*, 1(192), 63–68. <https://doi.org/10.32782/2226-2008-2025-1-12>

Вперше надійшла до редакції 21.10.2025 р.
Рекомендована до друку на засіданні редакційної колегії після рецензування