

Вікторія ХАРЧЕНКО,

кандидатка психологічних наук, доцентка

ORCID ID: 0000-0002-5486-8556

harchenko.v@kibit.edu.ua

Київський інститут бізнесу та технологій

м. Київ, Україна

Олександра ВІСКУШЕНКО,

бакалавр

viskushenko@kibit.edu.ua

Київський інститут бізнесу та технологій

м. Житомир, Україна

ГЕНДЕРНІ АСПЕКТИ ПРОЯВУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ОСВІТЯН ПІД ЧАС ВІЙНИ

У статті висвітлено механізм переживання симптомів стресу та стресостійкості в освітян різної статі за війни, виокремлено психологічні основи понять «стать», «гендер», «гендерні особливості», «стресостійкість»; проаналізовано концептуальні теорії та підходи до вивчення стресостійкості й визначено психологічні детермінанти виникнення стресу та особливості його прояву в освітян різної статі в умовах війни; з'ясовано гендерні особливості стресостійкості з метою виявлення взаємозв'язку між гендерними відмінностями та проявом стресостійкості в освітній діяльності.

Ключові слова: *стать, гендер, гендерні особливості, стрес, стресостійкість, особистісний стрес, ситуативний стрес, освітяни.*

Viktoria KHARCHENKO,

PhD (Psyc.), Associate Professor

ORCID ID: 0000-0002-5486-8556

harchenko.v@kibit.edu.ua

Kyiv Institute of Business and Technology

Kyiv, Ukraine

Oleksandra VISKUSHENKO,

Student

viskushenko@kibit.edu.ua

Kyiv Institute of Business and Technology

Zhytomyr, Ukraine

GENDER ASPECTS OF THE MANIFESTATION OF STRESS RESISTANCE IN EDUCATORS DURING THE WAR

The article highlights the mechanism of experiencing symptoms of stress and stress resistance in educators of different sexes during the war, highlights the psychological foundations of the concepts "sex", "gender", "gender characteristics", "stress resistance"; conceptual theories and approaches to the study of stress resistance were analyzed and the psychological determinants of the occurrence of stress and the peculiarities of its manifestation in educators of different sexes in the conditions of war were determined; the gender features of stress resistance were clarified in order to identify the relationship between gender differences and the manifestation of stress resistance in educational activities.

Studying the gender aspects of stress resistance in educators during martial law is extremely relevant, because due to the oversaturation of stressful factors, emotional lability, mental imbalance, depersonalization, uncertainty, increased anxiety, irritability, spending effort and energy to establish trusting relationships with students, colleagues and management, constant anxiety, this profession is one of the most emotionally stressful types of work. On the basis of the conducted research, important results were obtained, namely: women and men have the same average level of emotional burnout, a high level prevails in women, and a low level in men; half of the respondents of both groups have adequate self-esteem, low self-esteem is characteristic of a third, and high self-esteem is characteristic of a quarter of female educators and a fifth of male educators; male and female representatives of the educational sector have the same result in terms of anxiety level.

Therefore, gender characteristics affect the state, level of emotional burnout, anxiety and self-esteem. Therefore, the stress resistance of women and men as representatives of the educational process has its own principles and individuality.

Keywords: *sex, gender, gender characteristics, stress, stress resistance, personal stress, situational stress, educators.*

Вступ

Складні соціально-економічні процеси, що відбуваються в Україні, стають підґрунтям нестабільної соціальної ситуації, розвитку особистості та психічного стану всіх українців. Серед психологічних проблем в освітян пріоритетною стає невизначеність і складність у професійній діяльності та непередбачуваність майбутнього, що зумовлює стрес, основними чинниками якого є війна, велика кількість вимушено переміщених осіб, зміна звичних умов життєдіяльності, безперервний потік негативної інформації. Тож адаптація до соціально-психологічних змін висуває високі вимоги до освітньої діяльності й самих освітян. Життя людей загалом і освітян зокрема значно залежить від їх стресостійкості, адже найпоширенішою формою прояву підвищеного емоційного стану є стрес, що супроводжує всі види діяльності людини.

Кожен педагог зіштовхувався із тривогою, страхом, сумом, гнівом, дратівливістю, низькою мотивацією до роботи, низьким рівнем зосередженості, конкуренцією, вразливістю від новин, перебуванням у бомбосховищах і

підвалах, сповіщеннями про загиблих або поранених зі свого оточення, гуманітарними проблемами та воєнними буднями сьогодення. Ці постійні негативні емоції викликали в освітян хронічний стрес.

Однією з детермінант прояву стресу є гендерні особливості, спричинені соціально-культурними умовами: жінки-педагоги та чоловіки-педагоги мають певні відмінності, зокрема психологічного стану, що впливають на різні сфери життєдіяльності особистості – комунікативну поведінку, професійну самореалізацію та психологічно-емоційну сферу.

Важливо зазначити: попри величезний внесок дослідників у розробку шляхів, методик і технік зниження стану стресу педагогів, спостерігається значне збільшення кількості стресових станів у освітян передусім у період війни.

Методи та матеріали

Проблемі виникнення стресу в освітній діяльності присвячено праці вітчизняних і зарубіжних науковців (К. Черніс, Т. Хенел, Т. Манн, Д. Едельвич, Г. Сельє, М.П. Лейтер, Х.Дж. Фрейденбергер, Т.Е. Махер, У.Б. Шуфелі, К. Дубиницька, С. Наличаєва, Л. Колеснікова, Т. Каткова, Н. Овсяник), а висновки теоретичних та емпіричних досліджень є важливим для розуміння сутності, чинників і шляхів попередження виникнення стресу в педагогів.

Мета статті – ґрунтовно проаналізувати особливості гендерної стресостійкості в освітян за війни, аби визначити шляхи психокорекційної допомоги зазначеній категорії.

Результати

Формування і розвиток демократичних цінностей у соціумі передбачає необхідність створення рівних прав для реалізації запитів та інтересів усіх членів суспільства, незалежно від їх віросповідання, біологічної статі, національності, достатку, соціального статусу, адже 1) немає відмінностей у соціально-психологічних особливостях поведінки жінок і чоловіків; 2) жінки та чоловіки повинні мати однакові права в усіх сферах життєдіяльності. Друге твердження прийняла і підтвердила більшість, але перше досі викликає палкі дискусії як у загалу, так і в науковців.

Термін «гендер» набув популярності у 1970-х рр. в Європі й Америці, а в Україні – у 1990-ті рр., завдяки дослідженням американського науковця Роберта Столлера. Виступивши в 1963 р. перед психоаналітиками на конгресі у Стокгольмі з промовою про поняття гендерної (соціостатевої) самосвідомості, вчений, спираючись на розмежування біологічного і культурного, започаткував студіювання гендерної ідентифікації та гендерної соціалізації.

У «Словнику гендерних термінів» зазначено: гендер (від англ. «gender» – рід) – це соціальна, культурна, символічна стать, спрямована на визначення конкретного асоціативного зв'язку, забезпечення повноцінної комунікації та підтримку соціального порядку. Натомість американська науковиця Дж. Скотт у 1980-тих рр. стверджувала:

- ✓ «стать» підкреслює лише біологічну розбіжність жінок і чоловіків;
- ✓ «рід» позначає граматичне явище;
- ✓ «гендер» виокремлює соціальні властивості жінок і чоловіків, що виникають у процесі їх суспільної діяльності й характеризують самотність соціальної поведінки, не заперечуючи при цьому статевих відмінностей.

У широкому сенсі гендер – сконструйована соціумом і підтримувана соціальними інститутами система правил, норм, цінностей, властивостей чоловіків та жінок, їх способу мислення, стилю життя, поведінки, відносин, ролей, котрі вони набувають як особистості протягом життєдіяльності, що насамперед визначається соціальним, політичним, економічним і культурним контекстами існування та показує уявлення про жінку і чоловіка за статтю.

Проаналізувавши психологічну літературу, варто зазначити, що гендерні особливості – характерні ознаки чоловічої та жіночої поведінки, стилю життя, способу мислення, ролей та відносин, набутих протягом соціалізації, що фіксують уявлення про жінку і чоловіка залежно від їх статі; здатні впливати на життєдіяльність людини – комунікативну поведінку, професійну самореалізацію та емоційну сферу. Найбільшою складною та затребуваною професією натеper є педагог. Про наявність стресу саме в освітній діяльності наголошують А. Баранов, А. Грищук, Н. Булатевич, А. Доценко, Г. Заремба, С. Субботін та ін.

Так, А. Баранов стверджує, що стійкість впливає на рівень професійної майстерності педагога; С. Субботін вважає, що стресостійкість педагогів та їх здатність стабілізуватися протягом освітніх взаємодій детермінує поведінку й характеристику здобувачів освіти; Д. Грей визначає успішність або неуспішність роботи педагога в стресових ситуаціях за особистісними особливостями: рівень тривожності й освітнього розвитку, мотивація до досягнення успіху чи уникнення невдачі, зміни психічних процесів сприйняття і уваги, пам'яті, мовленнєвої діяльності під впливом стресу, стресового мислення, вольових та інтерактивних процесів через емоційні реакції; М. Літт і Д. Тек зауважують: стрес педагога – досвід неприємних емоцій та фізичного болю, який виникає в разі загрози хорошому самопочуттю вчителя чи за перевищення його можливості впоратись із нагальними проблемами; М. Генсон стверджує, що умови, які зумовлюють стресові ситуації, наявні в більшості шкільних систем, бо праця педагога – тривале перебування на роботі, переповнений простір, засмучені батьки, обмежені ресурси – повторення щодня; А. Маркова наполягає, що роботі педагога властивий інформаційний стрес внаслідок інформаційних перевантажень (людина не здатна впоратись із завданням, не встигає приймати правильні рішення у швидкому темпі з високою мірою відповідальності) та емоційний стрес (через небезпеку чи образу виникають емоційні зрушення, зміни в мотивації, характері діяльності, порушення рухової та мовної поведінки).

Отже, поширеною формою прояву підвищеного емоційного стану є стрес, який супроводжує всі види діяльності людини, зокрема професійної роботи освітян. Педагог повинен знати і використовувати засоби саморегуляції поведінки у стані професійного стресу, бо його психічне здоров'я залишається

надважливим для навчального процесу. Аби дослідити гендерні аспекти прояву стресостійкості в освітян за війни, було проведено дослідно-експериментальну роботу на базі трьох закладів:

- 1) Великомолодківський ЗДО «Сонечко»;
- 2) Ярунський ліцей;
- 3) Великомолодківська гімназія.

Експериментальну вибірку складають 30 освітян (15 жінок та 15 чоловіків різного віку).

За методикою «Дослідження синдрому “вигорання”» (Дж. Грінберг), отримано такі результати серед жінок (Рис.1):

- 27% – високий рівень емоційного вигорання;
- 60% – середній рівень емоційного вигорання;
- 13% – низький рівень емоційного вигорання.



Рисунок 1. Рівень емоційного вигорання у жінок

Чоловіки мають такі результати (Рис.2):

- 13% – високий рівень емоційного вигорання;
- 54% – середній рівень емоційного вигорання;
- 33% – низький рівень емоційного вигорання.



Рисунок 2. Рівень емоційного вигорання у чоловіків

За дослідженням, більшість педагогинь має середній рівень емоційного вигорання (помітні емоційні зміни, внутрішня роздратованість, прояви агресії та відсторонення від робочого кола спілкування); менше половини – високий рівень емоційного вигорання (відстороненість, замкнутість, прояви образливості та злості); менше третини – низький рівень емоційного вигорання (байдужість, приглушення емоцій та поодинокі відчуття незадоволеності собою). Половина педагогів має середній рівень вигорання (помітні емоційні зміни, відсутність активності на роботі, неналежне виконання професійних обов'язків, прояви агресії та роздратування); менше половини – низький рівень емоційного вигорання (приглушення емоцій та власної думки, поодинокі відчуття незадоволенням своїм життям); менше третини – високий рівень емоційного вигорання (втрата психічних ресурсів, домінування злості та смутку).

Можна виснувати (Рис.3), що педагогині та педагоги мають однаковий середній рівень емоційного вигорання (60% та 54% відповідно), високий рівень переважає у жінок (27% та 13%), низький рівень – у чоловіків (13% та 33%).

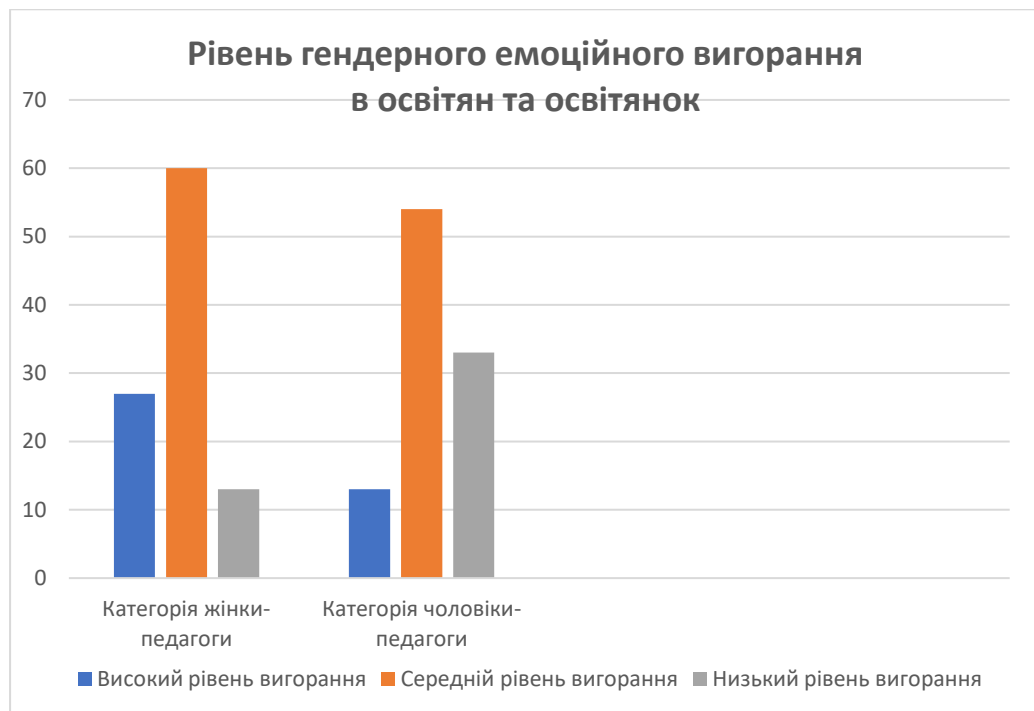


Рисунок 3. Рівень гендерного емоційного вигорання у чоловіків і жінок

За методикою «Визначення рівня самооцінки» (Г. Казанцева), отримано такі результати серед жінок (Рис.4):

- 20% – завищена самооцінка;
- 47% – адекватна самооцінка;
- 33% – занижена самооцінка.



Рисунок 4. Рівень самооцінки у педагогинь

Чоловіки показали такі результати:

13% – завищена самооцінка;

60% – адекватна самооцінка;

27% – занижена самооцінка.



Рисунок 5. Рівень самооцінки у педагогів

Звідси, половина жінок має адекватну самооцінку (логічні дії у трудовій діяльності, доречна самокритика: бачення негативних та позитивних якостей, коректні відповіді на питання); третина – занижену (схильні сумніватися в собі, суб'єктивізувати зауваження, важко приймати рішення і відповідати на питання, уникають комунікації передусім у великих компаніях); чверть – завищену самооцінку (симптоми ідеальності й самовпевненості, переоцінення себе). Більшості чоловіків притаманна адекватна самооцінка (здатність пристосовуватись до різних умов, позитивний погляд на життя і роботу, вміння

чітко коригувати діяльність, уникати викликів); третині – занижена (знижені навички самоконтролю, страх провалу і невпевненість у своїх здібностях, застосування перфекціоністського підходу до життя, негативне ставлення до себе); п'ятій частині – завищена самооцінка (ідеалізують власні дії, вважають, що заслуговують кращої посади чи більшої зарплати).

Тож половина опитаних має адекватну самооцінку (47% жінок та 60% чоловіків); занижену самооцінку – третина (33% освітянок і 27% освітян); завищену самооцінку – чверть педагогинь і п'ята частина педагогів (20% та 13% відповідно). Тобто самооцінка у жінок та чоловіків, які працюють в освітній галузі, демонструє майже однакову пропорцію (Рис. 6).

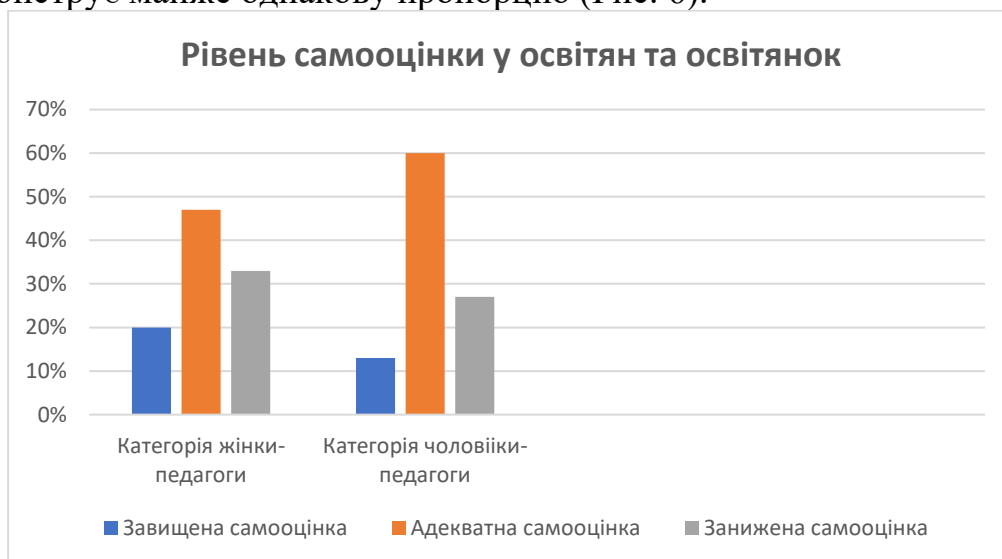


Рисунок 6. Рівень самооцінки у жінок і чоловіків

За даними дослідження «Рівень ситуативної тривожності» (Спілбергер-Ханін), отримано такі результати серед жінок (Рис.7):

- 60% – висока тривожність;
- 27% – помірна тривожність;
- 13% – низька тривожність.



Рисунок 7. Рівень ситуативної тривожності у жінок

Чоловіки мають такі результати (Рис.8):

54% мають високу тривожність;

33% мають помірну тривожність;

13% мають низьку тривожність.



Рисунок 8. Рівень ситуативної тривожності у чоловіків

Більшість жінок має високу тривожність (почуття занепокоєння, проблеми з концентрацією уваги та пам'яті, труднощі з психічним станом і здоров'ям); третина – помірну (проблеми з прийняттям рішень або пригадуванням минулих дій та вчинків, переживання різних ситуативних зображень); п'ята частина – низьку тривожність (імовірні відчуття небезпеки, страху, дратівливості, неспокою та спустошення). Половина чоловіків має високу тривожність (проблеми з концентрацією уваги, неспокій, нетерплячість, очікування гіршого, втрата довіри до життя і людей); третина – помірну (приголомшення від своїх можливих дій, неспроможність розслабитися, насолоджуватися спокоєм); п'ята частина – низьку тривожність (поодинокі відчуття незадоволенням своїм станом, спустошення від власних думок і дій).

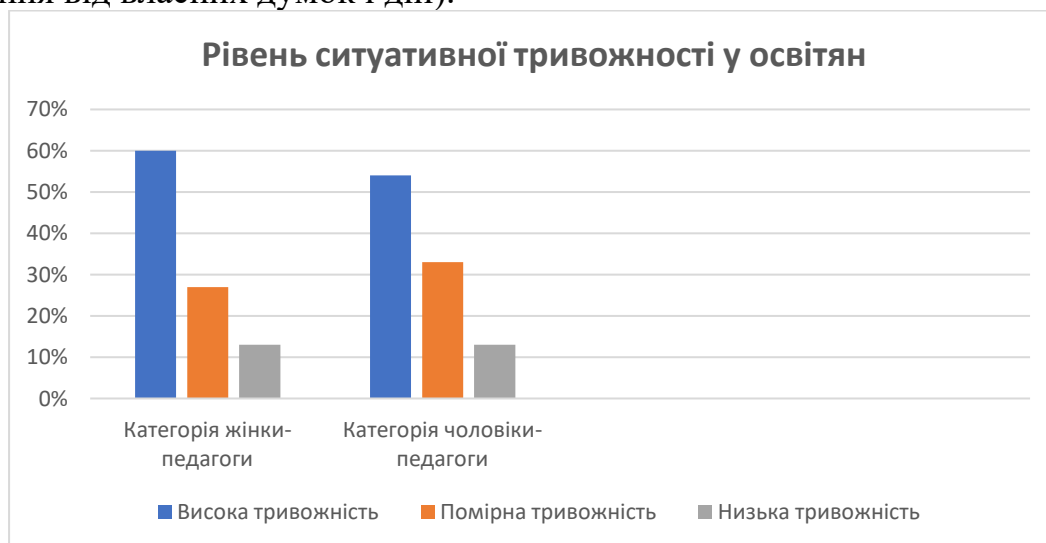


Рисунок 9. Рівень ситуативної тривожності у жінок і чоловіків

Підсумки дослідження такі (Рис.9): жінки та чоловіки, які працюють у галузі освіти, мають однакові показники високої (60% і 54%), помірної (27% і 33%) та низької тривожності (13% і 13%). Тобто показники двох груп демонструють однаковий результат за рівнем тривожності.

Висновок

Студіювання гендерної специфіки стресостійкості в освітян і освітянок в умовах війни є вкрай актуальним, адже через перенасиченість стресогенними факторами, емоційну лабільність, психічну неврівноваженість, підвищену тривожність, роздратованість, деперсоналізацією, невизначеність, витрачанням зусиль і енергії, щоб встановити довірливі стосунки зі здобувачами освіти, колегами та керівництвом, постійні тривоги ця професія належить до найбільш напружених в емоційному аспекті видів праці.

На основі проведеного дослідження отримано важливі результати, а саме: за першою методикою виявлено, що жінки та чоловіки мають однаковий середній рівень емоційного вигорання, високий рівень переважає у жінок, а низький – у чоловіків; за другою методикою встановлено, що половина респондентів обох груп має адекватну самооцінку, третина – занижену, а завищена самооцінка притаманна чверті освітянок і п'ятій частині освітян; за третьою методикою визначено, що представники та представниці освітньої галузі показали однаковий результат за рівнем тривожності.

Отже, гендерні особливості впливають на стан, рівень емоційного вигорання, тривожність і самооцінку. Тому стресостійкість жінок і чоловіків як репрезентантів освітнього процесу має свої принципи та індивідуальність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Адаменко, Т. (2018). Питання самооцінки. Наукова думка.
2. Бондаренко, Д. (2015). Самооцінка особистості. Освіта.
3. Гідденс, Є. (2018). Основні поняття в соціології. Вища школа економіки.
4. Дзаурова, Х., Дакієва, Л., Гагієва, Д., Наурбієва, Л. (2015). Дослідження тривожності у студентів в умовах психоемоційного стресу. *Сучасна наука: актуальні проблеми і шляхи їх рішення*, 4 (17). 167-170.
5. Єгорова, Є. (2010). Феномен емоційного вигорання та його прояви в професійній діяльності педагогічних працівників закладів профтехосвіти. *Педагогіка і психологія. Вісник АПН*, 4. 66-73.
6. Ільєнко, М., Пузіков, Д. (2013). Професійне вигорання фахівців соціальної роботи: фактори, зміст, шляхи запобігання та подолання. *Соціальний захист*, 2. 26-32.
7. Качур, О. (2010). Профілактика професійного вигорання в закладах освіти. *Психолог*, 40. 3-6.
8. Косицький, Г. (2019). Нервова система та «стрес» (Про принцип домінанти в патології). Наука.

9. Лось, О. (2016). Психологічні дисгармонії особистості в особливих умовах професійної діяльності (на прикладі діяльності медичної сестри): монографія. ХДУ.
10. Марусинець, М., Шевченко, Р. (2018). Методи формування стресостійкості жінки-управлінця. *Психологічний часопис*, 10 (20). 143-157
11. Піговська, С. (2011). Профілактика синдрому професійного вигорання. *Психолог*, 14-15. 49-54.
12. Процик, І., Романська, О. (2021). Емоційне вигорання працівників як гальмівний чинник розвитку підприємства в умовах розширення міжнародних економічних відносин. *Менеджмент та підприємництво в Україні: етапи становлення і проблеми розвитку*, 2 (6). 99-105.
13. Столяренко, Л. (2017). Основи психології. Четверта хвиля.
14. Токарева, Н., Шамне, А. (2017). Вікова та педагогічна психологія. НУБіП.
15. Халік, О. (2014). Тривожність на початкових етапах професійного становлення особистості. *Проблеми сучасної психології*, 33. 663-676.
16. Щербовська, Д. (2014). Дослідження залежності стресостійкості від гендерних особливостей. *Science Time*, 4 (4). 324-331.
17. Cannon, W. (2020). *The wisdom of the body*. W. W. Norton.
18. Contrada, R., Baum, A. (2011). *The handbook of stress science: biology, psychology and health*. Springer.

REFERENCES:

1. Adamenko, T. (2018). Pytannia samootsinky. Naukova dumka. [in Ukrainian]
2. Bondarenko, D. (2015). Samootsinka osobystosti. Osvita. [in Ukrainian]
3. Cannon, W. (2020). *The wisdom of the body*. W. W. Norton.
4. Contrada, R., Baum, A. (2011). *The handbook of stress science: biology, psyshology and health*. Springer.
5. Dzaurova, Kh., Dakiieva, L., Hahiieva, D., Naurbiieva, L. (2015). Doslidzhennia tryvozhnosti u studentiv v umovakh psykhoemotsiinoho stresu. *Suchasna nauka: aktualni problemy i shliakhy yikh rishennia*, 4 (17). 167-170. [in Ukrainian]
6. Hiddens, Ye. (2018). Osnovni poniattia v sotsiologii. Vyshcha shkoly ekonomiky. [in Ukrainian]
7. Iliencko, M., Puzikov, D. (2013). Profesiine vyhorannia fakhivtsiv sotsialnoi roboty: faktory, zmist, shliakhy zapobihannia ta podolannia. *Sotsialnyi zakhyst*, 2. 26-32. [in Ukrainian]
8. Kachur, O. (2010). Profilaktyka profesiinoho vyhorannia v zakladakh osvity. *Psykholog*, 40. 3-6. [in Ukrainian]
9. Khalik, O. (2014). Tryvozhnist na pochatkovykh etapakh profesiinoho stanovlennia osobystosti. *Problemy suchasnoi psykholohii*, 33. 663-676. [in Ukrainian]
10. Kosytskyi, H. (2019). Nervova systema ta «stres» (Pro pryntsyp dominanty v patolohii). Nauka. [in Ukrainian]

11. Los, O. (2016). Psykholohichni dysharmonii osobystosti v osoblyvykh umovakh profesiinoi diialnosti (na prykladi diialnosti medychnoi sestry): monohrafiia. KhDU. [in Ukrainian]
12. Marusynets, M., Shevchenko, R. (2018). Metody formuvannia stresostiikosti zhinky upravlintsia. *Psykholohichni chasopys*, 10 (20). 143-157. [in Ukrainian]
13. Pihovska, S. (2011). Profilaktyka syndromu profesiinoho vyhorannia. *Psykholoh*, 14-15. 49-54. [in Ukrainian]
14. Protsyk, I., Romanska, O. (2021). Emotsiine vyhorannia pratsivnykiv yak halmivnyi chynnyk rozvytku pidpriemstva v umovakh rozshyrennia mizhnarodnykh ekonomichnykh vidnosyn. *Menedzhment ta pidpriemnytstvo v Ukraini: etapy stanovlennia i problemy rozvytku*, 2 (6). 99-105. [in Ukrainian]
15. Shcherbovska, D. (2014). Doslidzhennia zalezhnosti stresostiikosti vid hendernykh osoblyvostei. *Science Time*, 4 (4). 324-331. [in Ukrainian]
16. Stoliarenko, L. (2017). Osnovy psykholohii. Chetverta khvyliia. [in Ukrainian]
17. Tokareva, N., Shamne, A. (2017). Vikova ta pedahohichna psykholohiia. NUBiP. [in Ukrainian]
18. Yehorova, Ye. (2010). Fenomen emotsiinoho vyhorannia ta yoho proiavy v profesiinii diialnosti pedahohichnykh pratsivnykiv zakladiv proftekhosvity. *Pedahohika i psykholohiia. Visnyk APN*, 4. 66-73. [in Ukrainian]

Отримано редакцією / Received: 07.02.25

Прорецензовано / Revised: 19.02.25

Схвалено до друку / Accepted: 26.02.25