УДК 37.091.12:613/614]:159.98:355
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.5/10

Мороз Р.А.
https://orcid.org/0000-0001-9776-491X
Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи
Національної академії правових наук України

ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА РІВЕНЬ МОТИВАЦІЇ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Статтю присвячено вивченню психологічних чинників мотивації педагогічних працівників, які здійснюють освітянську діяльність в умовах лихоліття війни. У статті вказується, що негативними наслідками війни та невизначеності є зниження мотивації вчителів. Автор статті визначає, що проявами тривожності педагогів є захисна поведінка, синдром вигорання та зниження самоефективності.

Дослідниця описує проведений експеримент у школах прифронтового Миколаєва, в якому чітко простежується кореляція між рівнем тривожності педагогів та рівнем їхньої мотивації. У статті також розкрито сутність та особливості педагогічної діяльності в умовах війни.

З'ясовано, що мотивація вчителя в умовах війни – це ***психологічно складна трансформація****, де професійний обов'язок переплітається з волонтерством, місією психологічної підтримки та стійкістю. Її рушійними силами є глибокий патріотизм, усвідомлення власної ролі як опори для дітей та потреба в соціальній значущості.*

У статті визначено, що тривожність та хронічний стрес в умовах війни виснажують внутрішні ресурси педагогів, знижуючи внутрішню мотивацію до творчості. Це призводить до емоційного вигорання та деперсоналізації. Зберегти професійний фокус допомагають психологічна підтримка, гнучка рутина та зміна формату навчання.

Авторка в статті зазначає, що емоційне вигорання та втома – це реальність для багатьох освітян, особливо в сучасних складних умовах. Проте саме цирість, ***бажання учнів вчитися*** *та* ***зворотний зв'язок*** *стають тим самим потужним пальним, яке повертає віру у власні сили та надихає продовжувати цю важливу місію.*

В статті представлено результати емпіричного дослідження за методиками визначення тривожності та вивчення мотивації. Поєднання діагностики тривожності та мотиваційної сфери дозволяє глибше зрозуміти, як внутрішнє напруження чи страх впливають на продуктивність, навчальну чи професійну діяльність людини.

Ключові слова: *мотивація, тривожність, педагогічні працівники, війна, невизначеність.*

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві людина постійно перебуває в умовах, що вимагають досягнення високих результатів у навчанні, професійній сфері та соціальній взаємодії. Рівень ефективності цієї діяльності значною мірою визначається мотивацією, яка виконує роль внутрішнього механізму, що спонукає до активності, формує цілі, визначає спрямованість дій і наполегливість у їх реалізації. Водночас формування мотиваційної сфери особистості зумовлюється як впливом зовнішнього середовища, так і індивідуально-психологічними характеристиками, серед яких особливу роль відіграє психоемоційний стан.

З позицій психології мотивацію визначають як систему чинників, які детермінують і спрямовують поведінку людини, до яких належать потреби, мотиви, наміри, цілі, а також світоглядні утворення (переконання, установки, інтереси, ідеали тощо) [1].

Війна негативно вплинула на мотивацію всіх без винятку працівників, але більшою мірою тих, хто представляє категорію «людина-людина». Зокрема, вихователі закладів дошкільної освіти зіштовхнулися з проблемою потужного навантаження і мінімальних ресурсів. Адже обов'язків і відповідальності додалося: малечу потрібно

© Мороз Р.А., 2026
Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

одягати вже не тільки для прогулянок, а й для того, щоб максимально швидко переміститися до бомбосховища.

Заробітна плата мізерна, а напруга зростає, така ситуація провокує професійне вигорання. Відтак, вихователі більше за всіх страждають на розлади сну, харчової поведінки, тривожність і нервові зриви.

Шкільні педагоги також мають чимало проблем, адже учні поводять себе нестримано, зухвало, повітряні тривоги та безсонні ночі позначаються на їхній успішності. Сучасні підлітки взагалі важковиховувані, вередливі, й агресивні. Хоча агресія – це мова страху, ми свідомі, що діти бояться війни та її наслідків. Тим більше, що в більшості учнів батьки воюють в лавах ЗСУ. Це все – воєнні реалії, від яких неможливо позбутися одним днем.

Психологи та психотерапевти усвідомлюють масштаб трагедії та пласт роботи. Саме тому темою нашого дослідження стала сучасна ситуація в педагогічних колах, вивчення тривожності вчителів, яким надзвичайно складно зберігати спокій та емоційну рівновагу, залишатися тактовними і чемними, давати знання, бути постійно на зв'язку і в тонусі.

Високий рівень тривожності діє як виснажливий фактор. Замість того, щоб спрямовувати енергію на творчість, впровадження нових методик чи якісну взаємодію з учнями, педагог витрачає внутрішні ресурси на емоційне самозбереження та захисні реакції. В результаті постійного нервового напруження та тривоги виникають такі симптоми:

1. Синдром вигорання: Хронічна тривога часто передує або супроводжує емоційне вигорання. Педагог втрачає інтерес до професії, починає ставитися до роботи суто формально.

2. Зниження самоефективності. Постійне відчуття тривоги змушує педагога сумніватися у власних силах. Це породжує страх зробити помилку, що гальмує ініціативу та будь-яку мотивацію до професійного розвитку.

3. Захисна поведінка. В умовах високої тривоги вчитель часто обирає найбезпечніші та найстаріші конспекти уроків, уникаючи новаторства та інтерактиву. Це створює ілюзію контролю, але суттєво знижує внутрішню мотивацію до праці.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемам впливу тривожності на потужність професійних обов'язків та мотиваційну складову, зокрема, у процесі здійснення педагогічної діяльності, присвячено праці сучасних вітчизняних науковців: І. Варнавської, Л. Бутузової, Л. Карамушки, О. Лавриненко, В. Климчука, О. Кокуна, М. Корольчука, О. Креденцер, В. Панка, Т. Титаренко, та ін.

Постановка завдання. Метою статті є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження впливу темпераменту на рівень мотивації особистості педагога в умовах невизначеності воєнних часів.

Виклад основного матеріалу. Сучасні дослідники розрізняють два основні типи мотивації: екстринсивну, що зумовлюється зовнішніми умовами та обставинами, і інтринсивну, яка має внутрішню природу та пов'язана з особистісними диспозиціями – мотивами, потребами, інтересами, прагненнями й установками. Узагальнюючи наведені підходи, можна зазначити, що внутрішня детермінація поведінки переважно пов'язана з мотивами, потребами та інтересами особистості, тоді як зовнішня – зі стимулами та ситуативними чинниками. Водночас мотивація не є статичною, оскільки формується не лише відносно стійкими мотивами, а й змінними факторами, що надає їй динамічного характеру.

Саме тому мотивацію складно безпосередньо спостерігати та вимірювати. Як внутрішні, так і зовнішні джерела мотивації можуть усвідомлюватися людиною або залишатися поза межами її свідомого контролю. Водночас важливо підкреслити, що екстринсивні чинники здатні суттєво впливати на внутрішні мотиваційні процеси.

Таким чином, мотивація може зазнавати значного зовнішнього впливу і набувати рис зовні організованого процесу. Проте, попри це, вона завжди має внутрішню основу, оскільки будь-які зовнішні стимули діють через призму внутрішніх потреб і мотивів. Умови, обставини та ситуації набувають мотиваційного значення лише тоді, коли вони стають суб'єктивно важливими для людини. Варто також зазначити, що зовнішні фактори можуть впливати на поведінку, не трансформуючи внутрішню мотивацію, а лише активізуючи її прояви [3].

Вчителі – це звичайні люди. Їм також буває страшно, вони також відчувають злість і лють, агресію та безнадійний песимізм. Але педагог – це актор, який має щодня алегорично виходити на сцену, сіючи добре та вічне, тому падати духом і розповсюджувати негатив він не має морального права. Тому часто зворотній зв'язок з аудиторією, вдячність учнів, їхня підготовка до уроків і посильна віддача є тим рушієм, надихаючим чинником, який дає сили та натхнення на щоденну працю.

Для виявлення впливу тривожності на рівень мотивації у педагогів нами було започатковано експеримент. Вибірку склали 40 осіб віком від 28 до 60 років, які працюють учителями-предметниками в школах м. Миколаїв. Збір емпіричних даних здійснювався за допомогою онлайн-формату, що забезпечило зручність, анонімність і добровільність участі. Опитування проводилося у зручний для респондентів час, що сприяло більш об'єктивним відповідям та зниженню впливу ситуативного стресу або втоми.

Для вимірювання рівня тривожності педагогічних працівників ми запропонували один із найбільш популярних у світі опитувальників – Шкалу тривоги Аарона Бека (Beck Anxiety Inventory, BAI). Тест спеціально створено для оцінки тяжкості соматичних (фізичних) і когнітивних симптомів тривоги. На відміну від інших тестів, він мінімізує вплив депресивних ознак, дозволяючи чітко відокремити тривожний розлад від інших емоційних станів.

Опитувальник містить 21 запитання, яке описує різні симптоми (наприклад, запаморочення, страх втратити контроль, прискорене серцебиття, тремтіння) Оцінює 4 рівні: мінімальний (0–7 балів), легкий (8–15), помірний (16–25) та виражений (26–63).

Результати емпіричного етапу засвідчили наявність психоемоційного напруження у значної частини групи. Так, у 47,5% (помірний рівень) – найбільша група. У цих людей є періодичні або постійні симптоми тривожності, які можуть проявлятися у вигляді занепокоєння, м'язової напруги чи серцебиття. Це той стан, який вже суттєво впливає на повсякденне життя, але ще не досягає клінічного максимуму. Вони потребують уваги до свого психоемоційного стану, можливо, базової підтримки, психологічного супроводу, релаксаційних практик або кількох консультацій психолога.

Натомість 25% педагогів показали легкий рівень, що свідчить про напругу або занепокоєння, яке періодично виникає, але не заважає нормальній життєдіяльності та адаптації. Це нормальна реакція на стрес для багатьох людей. У 17,5% вчителів – виражений / важкий рівень – це група, яка потребує найбільшої уваги.

Високий рівень тривоги може сильно пригнічувати якість життя, викликати панічні атаки, порушення сну та заважати роботі чи особистому життю. Особам цієї групи рекомендовано звернутися за професійною допомогою до психотерапевта або психіатра.

І нарешті 10% педагогічних працівників мають мінімальний рівень – це нормальний стан. Ці особи майже не відчувають симптомів тривоги, їхній емоційний стан стабільний. Вони мають високий рівень резильєнтності, здатні жити «паралельно війні», знаходити радощі в простих речах, або просто легко реагують на зовнішні чинники, чи-то – мають високий сублімаційний потенціал.

Для визначення мотивації педагогічних працівників використовувався тест Артура Реана. Як і в більшості психологічних тестів, у ньому немає «правильних» або «неправильних» відповідей. Учасникам пропонувалося відповісти на 20 питань, вибираючи варіант «Так» або «Ні».

Кожна відповідь оцінювалася за ключем: за збіг із ключем нараховувався 1 бал. Після проходження тесту підраховувалася загальна сума набраних балів. Результати інтерпретувалися таким чином:

- від 1 до 7 балів свідчать про переважання мотивації уникнення невдачі;
- від 8 до 13 балів – мотиваційний полюс не виражений;
- від 14 до 20 балів – домінує мотивація досягнення успіху.

Позитивна мотивація розглядається як орієнтація на досягнення успіху, тоді як негативна пов'язана зі страхом невдачі та можливими негативними наслідками. Результати дослідження подано в таблиці 1. Після обробки результатів було отримано наступний розподіл респондентів за типами мотивації:

Мотивація досягнення успіху (14–20 балів) виявлена у 26 осіб (65%). Для цієї групи характерні висока активність, цілеспрямованість, орієнтація на результат, готовність долати труднощі та прагнення до самореалізації.

Мотиваційний полюс не виражений (8–13 балів) зафіксовано у 8 осіб (20%). Такі респонденти демонструють відносний баланс між прагненням досягти успіху та уникнути невдачі, а їхня поведінка значною мірою залежить від конкретних умов діяльності.

Мотивація уникнення невдачі (1–7 балів) виявлена у 6 осіб (15%). Представники цієї групи схильні уникати ризикованих ситуацій, орієнтуються на запобігання помилкам, характеризуються підвищеною обережністю та тривожністю.

Таким чином, у вибірці переважає мотивація досягнення успіху, що свідчить про загальну орієнтацію більшості респондентів на активну діяльність і досягнення поставлених цілей.

Таблиця 1

Результати співвідношення рівня тривожності та мотиваційної спрямованості педагогічних працівників

Рівень тривожності	Кількість осіб	% у вибірці	Мотивація досягнення успіху	Невиражений полюс	Уникнення невдачі
Помірний	19	47,5%	70–75%	20–25%	5–10%
Легкий	10	25%	~60%	~40%	–
Виражений	7	17,5%	–	~43%	~57%
Мінімальний	4	10%	~50%	~50%	–

Таким чином, узагальнення отриманих результатів дозволяє зробити висновок про наявність чіткої тенденції: психоемоційний стан особи виступає важливим чинником формування її мотиваційної спрямованості. Емоційно стабільні та екстравертовані типи, які мають помірний або низький рівень тривожності, демонструють більш виражену орієнтацію на досягнення успіху, що пов'язано з їхньою активністю, гнучкістю та позитивним ставленням до діяльності. Натомість інтровертовані та емоційно нестабільні особи, які відзначаються високим рівнем тривжності, частіше орієнтовані на уникнення невдачі, що зумовлено їхньою напруженістю та схильністю до самосумнівів.

Спокійний і врівноважений вчитель характеризується стабільною, але помірною мотивацією, тоді як емоційний і креативний – високою, проте менш стійкою. Це свідчить про те, що не лише рівень активності, але й емоційна стабільність відіграє ключову роль у формуванні мотиваційної поведінки, особливо, в педагогічній сфері [2].

Отже, проведене дослідження показало, що рівень тривожності суттєво впливає на мотиваційну спрямованість особистості. Педагогічні працівники з мінімальним рівнем тривожності переважно орієнтовані на досягнення успіху, ті з них, хто мають легкий рівень тривожності, демонструють стабільну, але помірну мотивацію, вчителі з помірним рівнем тривожності частіше схильні до уникнення невдачі, а освітяни, які показали виражений рівень тривожності, проявляють високий, але менш стійкий рівень мотивації. Таким чином, емоційна стабільність і рівень активності є ключовими чинниками формування мотивації, а рівень тривожності може прогнозувати поведінкові тенденції та цілеспрямованість у діяльності.

Висновки. Отже, важливо підкреслити, що тривожність не є жорстким детермінантом поведінки. У процесі соціалізації, навчання та саморозвитку людина здатна формувати нові навички, які компенсують або пом'якшують природні особливості нервової системи. Саме тому робота з мотивацією повинна поєднувати врахування біологічних передумов із розвитком особистісних ресурсів, таких як саморегуляція, цілепокладання, рефлексія та усвідомлення власних цінностей. Такий інтегративний підхід забезпечує не лише підвищення ефективності діяльності, але й гармонійний розвиток особистості в цілому.

Таким чином, рівень мотивації значною мірою залежить від психоемоційного стану людини, оскільки саме він визначає темп діяльності, емоційну реактивність і спосіб включення в роботу. Тривожні педагоги потребують різноманітності та підтримки інтересу, розвитку самоконтролю та стабільності, стимуляції активності та чіткої структури, а також емоційної підтримки й підвищення впевненості в собі. Ефективна мотивація досягається не шляхом ігнорування сигналів тривожності або витіснення нав'язливих думок, а через адаптацію до умов і підходів, до індивідуальних особливостей людини, що забезпечує більш продуктивну діяльність і гармонійний розвиток особистості.

Список літератури:

1. Кісіль З.Р., Швець Д.В. Мотивація діяльності людини: Навчальний посібник у схемах, таблицях, коментарях /З.Р. Кісіль, Д.В. Швець. Одеса : Видавництво ОДУВС, 2023. 154 с.

2. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук; за ред. Л. М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

3. Ryan R. M., Deci E. L. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. Contemporary Educational Psychology. 2000. Vol. 25. P. 54–67.

Moroz R.A. THE EFFECT OF ANXIETY ON THE MOTIVATION LEVELS OF EDUCATORS IN TIMES OF WAR AND UNCERTAINTY

This article examines the psychological factors influencing the motivation of educators working in the difficult conditions of wartime. The article notes that the negative consequences of war and uncertainty include a decline in teachers' motivation. The author identifies defensive behavior, burnout syndrome, and reduced self-efficacy as manifestations of anxiety among educators.

The researcher describes an experiment conducted in schools in the frontline city of Mykolaiv, which clearly demonstrates a correlation between teachers' anxiety levels and their motivation levels.

The article also explores the nature and characteristics of teaching in wartime conditions. It has been found that a teacher's motivation in wartime is a psychologically complex transformation, where professional duty intertwines with volunteerism, a mission of psychological support, and resilience. Its driving forces are deep patriotism, an awareness of one's role as a pillar of support for children, and the need for social significance.

The article notes that anxiety and chronic stress in wartime deplete educators' inner resources, diminishing their intrinsic motivation for creativity. This leads to emotional burnout and depersonalization. Psychological support, a flexible routine, and changes in teaching formats help educators maintain their professional focus.

In the article, the author notes that emotional burnout and fatigue are a reality for many educators, especially in today's challenging environment. However, it is precisely the students' sincerity, their desire to learn, and the feedback they provide that serve as the powerful fuel that restores faith in one's own abilities and inspires educators to continue this important mission.

This article presents the results of an empirical study using methods for assessing anxiety and examining motivation. Combining the assessment of anxiety with that of motivation provides a deeper understanding of how internal tension or fear affects a person's productivity, academic performance, or professional activities.

Keywords: *motivation, anxiety, educators, war, uncertainty.*

Дата першого надходження статті до видання: 07.07.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 05.08.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 23.10.2026