

<https://doi.org/10.31891/PT-2024-2-1>

УДК 159.9. 43:37.064

**Руслана МОРОЗ**

кандидат психологічних наук, старша наукова співробітниця, Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи НАПН України,

<https://orcid.org/0000-0001-9776-491X>

e-mail: [ruslanamoroz@gmail.com](mailto:ruslanamoroz@gmail.com)

## **ПОСТКОВІДНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПЕДАГОГА МЕРЕЖІ ВІДКРИТОЇ ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ**

*Стаття присвячена пошуку шляхів постковідної реабілітації педагога мережі відкритої дистанційної освіти. Дослідження здійснено за грантової підтримки Національного фонду досліджень України в рамках проєкту «Постковідна соціально-психологічна реабілітація учасників освітнього процесу в діяльності працівників психологічної служби» (реєстраційний номер 2021.01/0198).*

*У статті з'ясовано, що чинниками успішної психологічної адаптації можна вважати внутрішні і зовнішні ресурси, особливо ресурси стресостійкості, життєстійкості, адаптивні копінг-стратегії, резилієнтність, посттравматичне зростання. Доведено, що головні етапи постковідної реабілітації в роботі з педагогами – це розлад, стійкість та зростання. Стаття стане в нагоді практичним психологам і педагогам дистанційної освіти.*

**Ключові слова:** педагог, дистанційна освіта, COVID-19, постковідний синдром, постковідна реабілітація, резилієнтність, психологічна адаптація, копінг.

**Ruslana MOROZ**

senior researcher of the Ukrainian Scientific and Methodological Center of the National Academy of Sciences of Ukraine

## **POST-COVID REHABILITATION OF THE TEACHER OF THE OPEN DISTANCE EDUCATION NETWORK**

*The article is devoted to the search for ways of post-covid rehabilitation of the teacher of the network of open distance education. The study was carried out with the grant support of the National Research Fund of Ukraine within the framework of the project «Post-traumatic social and psychological rehabilitation of participants in the educational process in the activities of psychological service workers».*

*It is revealed that distance learning is a certain form of organization of the educational process in a specially created educational environment using modern information and communication technologies. The article presents the results of the research, in particular, the psychological features of a safe educational environment, as well as an analysis of the state of the environment of educational institutions in the conditions of post-covid rehabilitation.*

*The author also draws attention to the fact that in the post-war period, 1,202 teachers sought psychological help, while 694 teachers did not. Among the education seekers, 1,151 people applied for psychological help.*

*The article found out that the factors of successful psychological adaptation can be considered internal and external resources, especially resources of stress resistance, vitality, adaptive coping strategies, resilience, post-traumatic growth. It has been proven that the main stages of post-covid rehabilitation in working with teachers are disorder, stability and growth.*

*The article determines that understanding internal supports, meditation, control of sensory stimuli, «inform-detox», transformation of potential into positive things, talking about what worries and disturbs, contribute to the improvement of the psycho-emotional state and increase of self-regulation. The article will be useful to practical psychologists and teachers of distance education.*

**Keywords:** *teacher, distance education, COVID-19, post-covid syndrome, post-covid rehabilitation, resilience, psychological adaptation, coping.*

### **Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями**

Вимушене дистанційне навчання стало викликом для всіх учасників освітнього процесу: вчителів, викладачів, асистентів, учнів, студентів, слухачів і батьків. Особливої гостроти проблема організації та реалізації дистанційної освіти набула в умовах карантину, запровадженого з метою запобігання поширенню на території України коронавірусної хвороби (COVID-19). Зважаючи на це, дистанційне навчання знайшло сьогодні втілення в цілеспрямованій державній політиці України щодо інформатизації суспільства і відображено в Законах України «Про освіту» (2017), «Про загальну середню освіту» (2020), «Про вищу освіту» (2021), Концепції розвитку дистанційної освіти в Україні (2020), Положенні про дистанційне навчання (2021).

Соціально-психологічна постковідна реабілітація набула актуальності в усьому світі, зокрема й в Україні, позаяк такий вид реабілітації спрямований на зосередження уваги фахівців до проблеми психічних порушень у пацієнтів, які перенесли COVID-19, мають ознаки «постковідного синдрому» (ПКС), та потребують застосування заходів щодо їх раннього виявлення, соціально-психологічного супроводу та терапевтичної корекції.

Однією з умов інноваційного розвитку дистанційного навчання вважають модернізацію викладацької практики, адже дистанційна освіта висуває особливі вимоги до рівня професійної підготовки та кваліфікації педагогів, задіяних в організації та проведенні дистанційних курсів. В Україні поняття «педагог відкритої мережі дистанційної освіти» наразі знаходиться на стадії становлення і, як будь-яке нове явище, не має ані чіткого визначення, ані закріплених функцій. Утім, це не заважає йому бути провідним елементом системи дистанційного навчання, який практикується також в інклюзивному середовищі вже понад два десятиліття, і акцентується згідно з Концепцією НУШ.

Педагог відкритої мережі дистанційної освіти – центральна постать у реалізації дистанційного навчання, бо саме він відповідає за фактичне наповнення та методичне забезпечення курсу. У педагогічній діяльності реалізуються цінності індивідуалізації, свободи,

самовизначення, свідомого ставлення людини до власного життя, свого майбутнього, перспектив, досягнень. Це безпосередньо пов'язано із завданнями гуманітарної освіти: навчити людину самореалізовуватися, бачити свій потенціал та креативний ресурс. Таким чином, педагогіку відкритої мережі дистанційної освіти можна розглядати як нову професійну практику в освіті.

Свідомі, що COVID-19 став додатковим чинником стресу, емоційного вигорання і соціальної ізоляції, що позначилося на діяльності педагога відкритої мережі дистанційної освіти. Дослідженню постковідної реабілітації педагогічних працівників присвячено нашу статтю.

### **Аналіз досліджень та публікацій**

Організаційно-педагогічні та психолого-педагогічні аспекти дистанційної освіти, роль і місце вчителя у дистанційному навчанні, особливості та методика його підготовки розглядаються в наукових розвідках В. Бикова, О. Веренич, В. Гриценка, М. Жалдака, Ю. Жука, В. Колос, С. Кудрявцевої, В. Кухаренка та інших українських науковців. Проблемі постковідної реабілітації в сфері освіти в Україні присвячено низку сучасних досліджень: Ю. Водько, І. Долматова, Ю. Ковтко, С. Ланкіна, А. Огера, В. Тутова. Під керівництвом В. Панка співробітники Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України тривалий час здійснюють соціально-педагогічну підтримку учасників освітнього процесу в умовах пандемії COVID-19, розробляють програми реабілітації, здійснюють соціально-психологічний супровід.

### **Формулювання цілей статті**

**Мета статті** полягає в теоретичному обґрунтуванні та пошуку психологічних чинників ефективної постковідної реабілітації педагога мережі відкритої дистанційної освіти.

### **Виклад основного матеріалу**

Поступово Інтернет став превалювати, відображаючи образний вислів Б. Гейтса «Якщо тебе немає в Інтернет, ти не існуєш». Тому всі покоління від «мовчазних» до Z використовують його в різних цілях, в тому числі й в освіті [1, с. 5]. На відміну від зарубіжних країн, де дистанційна освіта стоїть поряд із класичною формою навчання, в нашій державі вона донедавна була не альтернативною, а лише однією з допоміжних форм. Радикальні зміни увірвалися в світовий інформаційний простір із безпекою, яку принесла пандемія,

спричинена коронавірусною хворобою (COVID-19), коли всі сфери і галузі мали миттєво зреагувати і перейти на дистанційну форму роботи. Безперечно, дистанційне навчання в Україні розпочалося спонтанно і стихійно, а трансформаційні процеси наразі тривають.

З широкого розмаїття термінологічного поля дослідження слід акцентувати увагу на визначенні В. Бикова: дистанційне навчання – це певна форма організації навчально-виховного процесу в спеціально створеному навчальному середовищі з використанням сучасних інформаційно-комунікативних технологій [1, с. 98]. Якісно новий етап в історії розвитку дистанційного навчання прогнозується з появою штучного інтелекту. В такому разі дистанційне навчання матиме необмежені можливості у всіх його компонентах. Перевагами дистанційного навчання, за визначенням В. Кухаренка, є «асинхронність, ефективний інформаційний доступ, зменшення соціальної дистанції» [3, с. 4]. Досвід використання дистанційної форми навчання виявив ще одну особливість, а саме – велике навантаження на зір у зв'язку з необхідністю тривалий час перебувати за комп'ютером.

У дистанційному навчанні викладача, який проводить освітній процес, називають по-різному. Це – тьютор, фасилітатор, тренер, е-модератор, інструктор, наставник, помічник. Найбільш поширеним і доречним є застосування терміну тьютор (tutor), що, у перекладі з англійської, означає домашній вчитель, репетитор, наставник. В окремих дослідницьких розвідках тьютора визначають як викладача-консультанта, тобто фахівця-організатора для освіти та самоосвіти [3]. Така тенденція притаманна психологічному погляду на проблему і торкається теорії самоактуалізації А. Маслоу та «Я-концепції» особистості. Відтак, компетентний педагог має здатність до рефлексії, досвід самонавчання і здатний знаходити шляхи його передачі іншим.

Особливості дистанційної освіти визначають передусім такі функції педагога, як: функцію консультанта, що виявляється в інформуванні, порадах слухачам, інформаційній підтримці навчання; функцію менеджера, яка реалізується в керівництві та мотивації слухачів, консультаціях та комунікаціях зі слухачами; функцію фасилітатора, що відтворюється у налагодженні та підтримці інформаційних зв'язків і взаємодії між слухачами та іншими учасниками системи дистанційної освіти, в урегулюванні різних проблем, розв'язанні конфліктів, адаптації слухачів до нової форми навчання [2, с. 302-303].

Зважаючи на специфіку діяльності педагога мережі відкритої дистанційної освіти, усі наявні ризики, які супроводжують тривале перебування за комп'ютером, такі як погіршення зору через надмірне

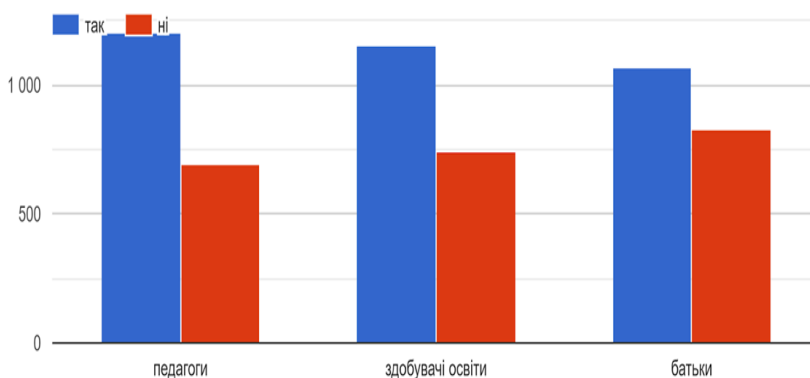
навантаження, сидячий спосіб життя та зменшення рівня фізичної активності, до окреслених симптомів додалися ще такі, як наслідки COVID-19: фізичне нездужання, соціальна ізоляція, підвищений рівень депресії, почуття страху, розчарування та розпачу, очікування загроз, які також значною мірою вплинули на психоемоційну та особистісну сфери педагога.

Дослідження здійснено за грантової підтримки Національного фонду досліджень України в рамках проекту «Постковідна соціально-психологічна реабілітація учасників освітнього процесу в діяльності працівників психологічної служби» (реєстраційний номер 2021.01/0198). Для досягнення поставленої мети при проведенні соціального-психологічного дослідження важливим було з'ясувати готовність учасників освітнього процесу до звернення до фахівців психологічної служби за психологічною, соціально-педагогічною допомогою та постковідною психосоціальною реабілітацією.

Було виявлено, що в постковідний період за психологічною допомогою зверталось 1202 педагоги, 694 педагоги – не звертались.

Серед здобувачів освіти 1151 особа зверталась за психологічною допомогою, 745 осіб з числа респондентів – здобувачів освіти – не звертались.

З числа батьків звертались за психологічною допомогою 1069 особа, 827 – ні (рис.1).



**Рис. 1. Педагогічні працівники, здобувачі освіти та батьки, що звертались за психологічною допомогою**

Постковідна реабілітація педагога мережі відкритої дистанційної освіти передбачає низку кроків, дотримання яких сприяє поліпшенню резильєнтності фахівців та зниженню симптомів психоемоційного виснаження. Для виокремлення шляхів реабілітації нами здійснено опитування педагогів за методикою І. Баєвої «Психологічна діагностика безпеки освітнього середовища», яка містить 15 запитань, що відображають актуальний стан психологічної безпеки освітян, як-от: «Який настрій викликає у Вас робота, яку Ви виконуєте?», «Якби з'явилася нагода, чи хотіли б Ви отримати іншу спеціальність?», «Чи вважаєте Ви, що робота, яку Ви виконуєте, сприяє розвитку Ваших здібностей?», «Чого конкретно бракує педагогу для того, щоб почувати себе захищеним в освітньому середовищі?».

Завдяки методиці нам вдалося виявити розподіл педагогів за індексом психологічної безпеки освітнього середовища закладів освіти (табл. 1). Всього в опитуванні взяло участь 128 педагогів.

Таблиця 1

**Розподіл педагогів за індексом психологічної безпеки освітнього середовища**

Рівні психологічної захищеності	Кількість досліджуваних, %
Повністю незахищений	3,7
Незахищений	12,3
Середній рівень захищеності	25,8
Захищений	44,2
Цілком захищений	14

Як видно з табл. 1, значна кількість досліджуваних педагогів відчувають себе психологічно захищеними (44,2%) або захищеними повністю (14,8%). Водночас третина досліджуваних мають проблеми, пов'язані з психологічною безпекою освітнього середовища, з них 25,8% характеризуються середнім рівнем захищеності, 12,3% почувуються незахищеними, а 3,7% – повністю незахищеними. Такі педагоги переживають незахищеність у зв'язку з тим, що керівництво школи змусить їх зробити що-небудь проти їхньої волі (17,1% почувуються незахищеними, а 4,6% – повністю незахищеними). Вони почувуються незахищеними від упередженого ставлення колег (9,1% незахищених і 2,4% повністю незахищених) і учнів (11,7% незахищених і 2,1% повністю незахищених). У таких фахівців виникають труднощі з можливістю висловити власні думки і позицію (не дуже задоволені 13,9%, незадоволені 7,8%, зовсім незадоволені 3,1%), їм емоційно некомфортно на роботі (не дуже задоволені емоційним комфортом 21,6%, незадоволені 13,6%, зовсім незадоволені 0,9%). Як наслідок, ці

освітяни негативно або з байдужістю ставляться до роботи (4,1% і 27,9% відповідно), не мають бажання повернутися на своє місце роботи після тимчасової відсутності (13,7%) або сумніваються в цьому (31,7%). При цьому за критерієм  $\chi^2$  встановлено статистично значущі відмінності в психологічній захищеності педагогів залежно від:

1) віку і стажу професійної діяльності персоналу закладів освіти, із зростанням яких педагоги почуваються менш захищеними ( $p < 0,01$ );

2) посади: керівники закладів загальної середньої освіти почуваються більш психологічно захищеними, ніж звичайні вчителі ( $p < 0,01$ ).

Щодо гендерних особливостей, то ми не проводили окреме дослідження, оскільки всі педагоги (128 осіб) нашої експериментальної вибірки – жінки. Хоча в деяких емпіричних дослідженнях допустима гіпотеза, що чоловіки почуваються більш психологічно захищеними, ніж жінки.

Зважаючи на результати дослідження, ми визначили, що до протоколу постковідної реабілітації педагога мережі відкритої дистанційної освіти слід обов'язково включити роботу з психологічного захисту педагогів в умовах освітнього середовища, адже відкритість освітнього процесу має чимало переваг, але ще більше ризиків: професійне вигорання, контроль і суб'єктивна критика з боку керівництва, негативізм учнів, особливо, підлітків, не здатність емоційно впливати на освітній процес через дистанційний формат навчання.

Саме тому, в умовах постковідної реабілітації, ми зробили акцент на роботі з психологічної адаптації та розвитку резиліентності у педагогів. Психологічна адаптація до умов соціальної ізоляції та ментальних змін через низку травматичних подій, зумовлених COVID-19, а також кризових ситуацій, складних і небезпечних життєвих обставин все одно допомагає людям здобувати безцінний досвід, на який потім можна опиратись у майбутньому. Головні етапи постковідної реабілітації в роботі з педагогами: розлад, стійкість та зростання.

Психологічна адаптація пов'язана з необхідністю пристосування до будь-яких нових умов, а також для подолання екстремальних стресових ситуацій, і в цьому контексті нам треба розглянути властивості особистості, які впливають на адаптаційний процес, особливо в екстремальних умовах, які обумовлені постковідним синдромом. У якості показника хорошої психологічної адаптації особистості в умовах постковідної реабілітації можна вважати емоційну

стабільність, задоволеність життям, толерантність до невизначеності, посттравматичне зростання.

Чинниками успішної психологічної адаптації можна вважати внутрішні і зовнішні ресурси, особливо ресурси стресостійкості, життєстійкості, адаптивні копінг-стратегії, резиліентність, посттравматичне зростання. Під час постковідної реабілітації необхідною є умова відновлення психологічного ресурсу особистості, особливо якщо обставини адаптації вимагали значних зусиль для пристосування і перебудови, як фізіологічних показників, так і психологічних, тобто відновлення психологічного стану є обов'язковим стабілізаційним явищем. Одразу зазначимо, що людина, яка має високий рівень емоційного інтелекту, вміє відновлюватись, тобто стабілізувати свій емоційний стан через свої власні індивідуальні механізми відновлення, наприклад, сублімувати з негативних емоцій на нейтральні, позитивні, тобто управляти настроєм і керувати емоціями, правильно розподіляти ресурс.

Зауважимо, порядунок людина знаходить у творчості, в умінні оновлювати ресурси (власні шляхи, наприклад, спорт, йога, медитації, афірмації), у роботі над собою, у допомозі іншим, у самореалізації, в пошуку символу віри, вірі в перемогу добра, світла над темрявою. Тому найголовнішим завданням практичних психологів, які сприяють успішній постковідній реабілітації педагогів, є психологічний супровід, допомога в пошуку необхідних ресурсів психологічної адаптації та поширення і апробація дієвих способів розвитку резильєнтності.

Для цього варто аргументувати на негативних наслідках стресу і тих чинниках, які провокують постковідний синдром: нестабільна ситуація, дефіцит сну, відпочинку, негативні емоції, «застрягаюча» тривожність. Натомість, розуміння внутрішніх опор, медитація, контроль сенсорних стимулів, «інформ-детокс», трансформація потенціалу на позитивні речі, проговорювання того, що тривожить і турбує, сприяють поліпшенню психоемоційного стану і підвищенню саморегуляції.

Захисні механізми і копінг-стратегії (від англ. coping подолання) забезпечують психологічну та поведінкову адаптацію. Наскільки обраний педагогами спосіб боротьби зі стресом і тривогою є продуктивним, залежить не тільки від адаптивності копінг-стратегій і захисних механізмів, які використовуються, але і від сприйняття людиною стресогенної ситуації.

В контексті постковідної реабілітації педагога, саме життєстійкість може сприяти посттравматичному зростанню, як



позитивним змінам, які стали можливими після психотравми, вищий рівень психологічного функціонування у порівнянні із періодом життя, який передував психотравмі. Посттравматичне зростання досягається через:

- розуміння власних реакцій на травму;
- зниження тривоги, особливо особистісної;
- використання продуктивного саморозкриття;
- створення травматичного нарративу;
- толерантність до змін.

### **Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі**

Пандемія на COVID-19 суттєво вплинула на хід життя всього світу – психічне і фізичне здоров'я, зміну парадигм навчання у середній, вищій, професійно-технічній освіті, інших сферах діяльності, свідомості та переоцінки цінностей людей. Негативні наслідки відчули на собі й педагоги відкритої дистанційної освіти. Таким чином, важливо в сучасних реаліях зібратися з силами і перемогти, як у війні зовнішній, так і у війні внутрішній, яка починається всередині людини, як тільки зовнішній світ різко перестає бути безпечним, передбачуваним і стабільним.

### **Література**

1. Биков В. Ю. Моделі організаційних систем відкритої освіти : Монографія. Київ : Атіка, 2009. 684 с.
2. Каленіченко Л. І. Тьютор як новий вид викладача у системі вищої освіти. *Вісник Харківського національного університету внутрішніх справ*: зб. наук, праць. № 1 (48). 2010. С. 298-304.
3. Кухаренко В. М. Тьютор дистанційного та змішаного навчання: Посібник. Київ : Міленіум, 2019. 307 с.
4. Подолання наслідків пандемії COVID-19 у закладі освіти: навчальна програма підвищення кваліфікації соціальних педагогів / авт. кол: В. Г. Панок, Т. Б. Гніда, В. М. Горленко, І. І. Ткачук, Р. А. Мороз, Д. Д. Романовська, Н. В. Сосновенко; за наук. ред. В. Г. Панка. Київ : ДІА, 2021. 48 с.

### **References**

1. Bykov V. YU. Modeli orhanizatsiynykh system vidkrytoyi osvity : Monohrafiya. K. : Atika, 2009. 684 s.
2. Kalyenichenko L. I. T'yutor yak novyy vyd vykladacha u systemi vyshchoyi osvity. *Visnyk Kharkivs'koho natsional'noho universytetu vnutrishnikh sprav*: zb. nauk, prats'. № 1 (48). 2010. S. 298-304.

3. Kukhareno V.M. T'yutor dystantsiynoho ta zmishanoho navchannya: Posibnyk. K. : Milenium, 2019. 307 s.
4. Panok V. H., Hnida T. B., Horlenko V. M. et.al. *Podolannia naslidkiv pandemii COVID-19 u zakladi osvity: navchalna prohrama pidvyshchennia kvalifikatsii sotsialnykh pedahohiv [Overcoming the consequences of the COVID-19 pandemic in an educational institution: training program for social pedagogues]*. V. H. Panka ( Ed.). Kyiv : DIA. 2021. 48 s.