

**ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ:
СУЧАСНІ РЕАЛІЇ**

Мороз Р. А., старша наукова співробітниця Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України

Анотація. У статті вивчається проблема психоемоційного стану педагогічних працівників в сучасних реаліях життя. Авторка розглядає педагогів з позиції сьогодення, в складних умовах «виживання», спричинених спершу соціальною ізоляцією в зв'язку із пандемією COVID-19, а потім – війною.

Дослідниця акцентує на тому, що педагоги опинилися в соціально-психологічній «прірві», адже багато учнів емігрували, але ще більше – мають труднощі адаптації, зниження когнітивних функцій, тривожні розлади і панічні атаки. Авторка зауважує, що на фоні великої кількості негативних зовнішніх і внутрішніх чинників травматизації зазнали також і батьки школярів, які теж є учасниками освітнього процесу, а підтримувати партнерську взаємодію стало дуже важко. Саме тому, на думку, дослідниці педагогічним працівникам потрібна спеціальна психологічна допомога і супровід.

Ключові слова: пандемія COVID-19, педагогічна діяльність, педагогічний працівник, учасники освітнього процесу, війна та невизначеність.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими і практичними завданнями. Педагогічна діяльність в сучасних умовах війни та невизначеності характеризується підвищеною соціальною відповідальністю, оскільки зусилля спрямовуються, в першу чергу, на «виживання» і задоволення базових потреб, а вже потім – на підготовку еліти нації, від компетентності яких залежить якість культурної розбудови української держави, формування національної свідомості і духовності її громадян.

Педагогу необхідно створити сприятливу, доброзичливу атмосферу класу, оскільки несприятливий клімат ускладнює, а часом виключає позитивну емоційну ауру, почуття задоволення у закладі освіти. Але сучасні реалії яскраво демонструють, що створити безпечне середовище в закладі освіти стало завданням «із зірочкою». Учні в умовах війни стривожені, агресивні, недисципліновані, а головне – дезорганізовані і абсолютно не мотивовані. Ліквідувати наслідки пандемії COVID-19 в освіті, а тепер ще й війни, яка триває вже три роки, доводиться педагогам, які також виснажені війною, так само, як усі люди, лякаються вибухів, удосталь не сплять. Навантаження збільшується, а заробітна плата – ні, тому лише обов'язок, почуття гідності, вірність професії і любов до дітей «тримають на плаву» педагогів у бурхливому океані освіти.

Педагогічна професія вимагає постійного і значного емоційного, інтелектуального і фізичного напруження. Щоб його витримати, слід постійно дбати про стан свого фізичного і психічного здоров'я. На думку більшості психологів, негативний психоемоційний стан може вплинути на різні аспекти трудового процесу – професійну діяльність, особистість педагога, професійне спілкування, мати негативний вплив на професійний розвиток особистості.

Пріоритетною характеристикою педагога є його здатність орієнтуватись в умовах невизначеності педагогічної діяльності, оскільки затребуваним є фахівець, який не буде чекати інструкцій, а прийматиме самостійні рішення, буде відрізнятися мобільністю, конструктивністю. Під час тривоги педагог має подбати про безпеку кожної дитини, не розгубитися і переміститися з учнями в бомбосховище. В умовах стресу людині важко сконцентруватися, зосередитися, але не вчителю, адже він має продовжити урок.

Зокрема психологічна компетентність розглядається нами як одна із необхідних складових частин професійної компетентності педагога, яка передбачає мистецтво індивідуальної роботи з особистістю, володіння різноманітними «ключами» комунікації, спеціальними методами організації власної психіки, засобами зниження рівня емоційного напруження і тривожності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичні та методологічні основи педагогічної діяльності, зокрема психоемоційний стан працівників освітньої сфери висвітлені у працях вітчизняних вчених І. Беха, А. Богуш, Е. Вільчковського, Н. Гавриш, С. Гончаренка, Т. Жаровцевої, І. Зязюна, Л. Карамушки, О. Кононко, К. Крутій, В. Кузьменко, С. Максименка, В. Панка, Т. Поніманської, О. Савченко, О. Сухомлинської та ін.

Мета статті полягає у вивченні проблеми психоемоційного стану педагогічних працівників в сучасних реаліях життя.

Виклад основного матеріалу. Діяльність вчителів закладів загальної середньої освіти має бути передусім спрямована на підтримку психічного здоров'я дітей шкільного віку; забезпечення сприятливих умов для їхнього психічного розвитку; розвиток індивідуальних здібностей кожного учня. Проте в умовах воєнного часу педагогічна діяльність передбачає врахування сукупності запланованих і незапланованих, стихійних і непередбачуваних, епізодичних і форс-мажорних ситуацій. Відтак, постановка педагогічних завдань і прийняття педагогічних рішень здійснюється в умовах невизначеності; більшість завдань потребує негайної оперативної дії [2].

Специфіка педагогічної діяльності полягає в тому, що праця вчителя протікає індивідуально. Працюючи з дитячим колективом віч-на-віч, педагог, зазвичай, перебуває у сильній емоційній напрузі, оскільки він мусить активно регулювати свою поведінку у різних ситуаціях. Таке підвищене навантаження на нервово-психічний стан сприяє ймовірності виникнення дезадаптивної регуляції інтелектуальної і емоційної сфери [2].

На означені характеристики нашаровується стан спантеличення і тривоги, коли лунає сирена і потрібно миттєво реагувати, адже кожна хвилина вирішальна, а відповідальність – колосальна. Вчителі теж люди і багато вчителів мають високу особистісну тривожність, схильні гіперболізувати, драматизувати події чи впадати у глухий психологічний захист.

Спираючись на досвід, можна констатувати, що через 10-15 років педагогічної діяльності в структурі особистості фахівця виникають зміни – професійні деформації, які виявляються за такими ознаками:

- у процесі взаємодії з дітьми педагог використовує здебільшого авторитарний стиль керівництва;
- у поведінці педагога починає переважати надмірна самовпевненість, менторство, догматизм, відсутність гнучкості у спілкуванні з учнями.

Якщо педагогічний працівник зовсім не зважатиме на вказані професійні деформації, то в подальшому таке ігнорування психологічного здоров'я і благополуччя може спровокувати професійну кризу та емоційне вигорання.

Сучасні учні, починаючи з молодших класів, що вважається поколінням «Альфа», краще знаються в гаджетах, аніж в емоціях інших людей. Починаючи з 2020-х років, коли світ сколихнула пандемія COVID-19, діти і підлітки втратили орієнтири, були позбавлені найбільшої розкоші людського життя – спілкування. Спочатку дистанційне навчання, яке додало клопоту всім учасникам освітнього процесу, а також наслідки хвороби, адже багато учнів скаржилися на порушення пам'яті, уваги й інших пізнавальних процесів.

Окреме питання – батьки учнів, адже чимало татусів несуть службу в лавах ЗСУ, є діти, чий батьки в полоні або зниклі безвісти. На жаль, багато учнів, чий батьки загинули, визволяючи Україну і це біль і дитяча трагедія. Крім того, надмірна зайнятість батьків, невротизація, алкоголізація – це також наша дійсність. Тому до кожної дитини потрібен уважний та індивідуальний підхід, особливе ставлення, обережні висловлювання і розуміння, що сучасні діти – це діти війни, і їхня втеча від реальності в світ комп'ютерних ігор – це певною мірою порятунк. Педагогу, який це розуміє, легше будувати комунікацію з учнями.

Науковцями і практиками Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України обґрунтовано «Програму тематичного спецкурсу з методики партнерської супервізії

(інтерв'її) для практичних психологів, які здійснюють постковідну соціально-психологічну реабілітацію учасників освітнього процесу».

Програма містить Модуль з Проведення навчальних інтерв'її (практика). Так, блок «Взаємодія з батьками» передбачає:

- комунікація з батьками: обговорення проблемних ситуацій у спілкуванні з батьками, пошук ефективних методів взаємодії.
- конфлікти з батьками: підходи до вирішення конфліктів та непорозумінь між батьками і психологом.
- інформування батьків: методи підвищення поінформованості батьків про важливість психологічної допомоги та підтримки [1, с. 38].

Наші спостереження дають підстави припустити, що педагогічному працівнику, який враховує «людський чинник», прагне мирно жити, працювати в колективі однодумців на засадах взаємодопомоги, підтримки і поваги, притаманні такі інтегративні характеристики особистості, як:

- високий рівень емоційного інтелекту;
- резильєнтність;
- емоційна стабільність;
- конгруентність;
- асертивність;
- почуття гумору;
- толерантність до невизначеності.

Висновки. Отже, специфіка діяльності педагогічного працівника полягає в тім, що особистісні характеристики фахівця, зокрема, його психоемоційний стан, поряд із його професійними якостями, є ключовими чинниками, що визначають ефективність педагогічної діяльності.

Список літератури

1. Програма тематичного спецкурсу з методики інтерв'її підтримки практичних психологів, які здійснюють постковідну соціально-психологічну реабілітацію учасників освітнього процесу / за наук. ред.

В. Г. Панка; [авт. кол.: В. Г. Панок (керівник), Р. А. Мороз, Т. Д. Каменщук, І. І. Ткачук, Д. Д. Романовська, В. В. Предко, Г. В. Якимчук; НАПН України, Укр. наук.- метод. центр практ. психол. і соц. роботи]. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2024. 53 с.

2. Страцинська І. А. Про емоційні проблеми педагогічних працівників і можливість депресії. *Педагогіка і психологія*. 2017. № 1. С. 44-48.

УДК 159.922.7:376.147:159.942

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗАЛЕЖНОСТІ
ПОКАЗНИКІВ ТРИВОЖНОСТІ ТА РІВНЯ УСПІШНОСТІ
СТАРШОКЛАСНИКІВ**

*Околіт М. А., студент четвертого курсу спеціальності 053
Психологія, Донецький національний університет імені Василя Стуса
Науковий керівник: Лапишова Н.С., кандидат психологічних наук,
доцент кафедри кризової та клінічної психології, Донецький національний
університет імені Василя Стуса*

Анотація. У статті розглядається вплив різних типів тривожності (особистісної, ситуативної та тестової) на академічну успішність старшокласників у контексті когнітивно-емоційних регуляторів навчальної діяльності. Показано, що тривожність має стабільно негативний зв'язок з навчальними результатами, особливо тестова тривожність.

З'ясовано, що навчальна впевненість частково пом'якшує негативний ефект тривожності. Гендерні особливості проявляються у вищому рівні тривожності серед дівчат без істотної різниці в успішності.

Акцентовано важливість розвитку саморегуляції, відчуття контролю, підтримки зі сторони родини та школи для профілактики емоційного дистресу і підвищення академічних результатів. Обґрунтовано необхідність розширення досліджень, включення біопсихологічних показників і позашкільних чинників.