

9. Рудь Г. Психологічні аспекти переживання особистістю кризи середини життя. Humanitarium. 2018. № 40(1). С. 75–86.
10. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування. Ч. 1. Київ : Главник, 2007. 144 с
11. Erickson E. Before You Wake: Life Lessons from a Father to His Children. Little, Brown Book Group, 2017. 176 p.

ПСИХОЕМОЦІЙНІ ТА ПРОФЕСІЙНІ ПРОБЛЕМИ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ТА РЕСУРСИ ЇХ ПОДОЛАННЯ В ПОСТКОВІДНИЙ ПЕРІОД В УМОВАХ ВІЙНИ

Ткачук Ірина Іванівна

ORCID ID: 0000-0002-3099-3491

кандидат педагогічних наук, учений секретар,
Українського науково-методичного центру практичної психології і
соціальної роботи НАПН України
Україна

Статтю підготовлено в межах виконання наукового дослідження «Постковідна соціально-психологічна реабілітація учасників освітнього процесу в діяльності працівників психологічної служби» за грантової підтримки Національного фонду досліджень України (реєстраційний номер проєкту 2021.01/0198).

В умовах поєднання психологічних наслідків пандемії та високого рівню стресу пов'язаного з війною питання збереження психічного здоров'я учасників освітнього процесу, зокрема педагогічних працівників, набуває особливого значення. Емоційне перевантаження зумовлює емоційні зриви, дезорганізує професійну діяльність та призводить до професійного вигорання вчителів. Така ситуація формує соціальний запит на створення якісних програм соціально-психологічної підтримки та відновлення

педагогічних працівників, які мають ґрунтуватися на емпіричних даних щодо їхнього актуального психоемоційного стану та проблем у професійній діяльності.

Мета статті. За результатами всеукраїнського опитування педагогічних працівників дослідити характер і ступінь психоемоційних і професійних проблем, що виникли у педагогічних працівників у постковідний період в умовах війни, а також визначити рівень їхньої психологічної компетентності та особливості використання ресурсів відновлення.

Виклад основного матеріалу. У 2023 році Українським науково-методичним центром практичної психології і соціальної роботи НАПН України за грантової підтримки Національного фонду досліджень України проведено всеукраїнське онлайн-опитування педагогічних працівників. Отримана за результатами аналізу відповідей інформація дозволила виявити масштаби поширення у педагогічних працівників симптоматики психічного травмування у постковідний період повномасштабної війни та їхні потреби у соціально-психологічній допомозі. У дослідженні взяли участь 15 060 педагогів із різних регіонів України. Основні результати опитування були викладені у публікаціях [1,2] частина з яких використовується у цій статті.

Результати опитуванні свідчать про складний та багатоаспектний вплив травмівних чинників пандемії COVID-19 та війни на психоемоційний стан і професійну діяльність педагогічних працівників.

Відповіді респондентів щодо самооцінки їхньої *можливості виконання повного обсягу запланованих завдань та професійних обов'язків* продемонстрували, що максимального і значного негативного впливу від наслідків пандемії зазнали і відчували у професійній діяльності – 28%, що свідчить про те, що майже чверть педагогів відчують помітне зменшення своєї ефективності через травмування, пов'язане з пандемією та війною.

Пандемія та постковідний період актуалізували серед значної частини педагогів *уміння здійснювати саморегуляцію власного психоемоційного*

стан та його стабілізацію. Безумовно позитивним є факт, що 72% педагогів мають сформовані навички саморегуляції, що вказує на наявність психологічних ресурсів для подолання стресів. Проте 14% педагогів відчують нестачу цього вміння, і це стає перешкодою у їхній професійній діяльності.

Щодо труднощів *«порушення комунікації взаєморозуміння із здобувачами освіти»*, більшість опитаних педагогів відчують мінімально негативні зміни у комунікації з здобувачами освіти під час професійної діяльності – 66%, разом з тим, 20% респондентів все ж таки зазначають це як значне ускладнення, яке вони відчують в освітньому процесі і яке впливає на його ефективність.

Більшість опитаних педагогів відчують мінімально і *порушення комунікації з батьками щодо контролю за якістю знань учнів* – 58,5% зазначили про це. Натомість 26,5% респондентів все ж таки зазначають це як значну проблему, яку вони відчують і яка впливає на його результативність.

Труднощі з дисципліною учнів на уроках більшість опитаних педагогів відчують мінімально, так само як і *негативний вплив труднощів пов'язаних з тим, що важко дотримуватись всіх вимог безпеки в закладі освіти під час повітряних тривог* – про це зазначили 65,5%, разом з тим, частина опитаних – 22% зазначають, що труднощів з дисципліною стало багато, і це значно ускладнює професійну діяльність педагога, і вони це достатньо сильно відчують.

Про *зниження навчальної мотивації учнів* повідомили 46%, з них 14% визначились, що це критична проблема. Менша частина респондентів – 36,5% зазначили, що зниження мотивації до навчання мінімально впливає на їхню професійну діяльність.

Також суттєвим ускладненням у професійній діяльності педагога виявилась проблема *«Емоційне виснаження, надмірна втома»*. 44% опитаних педагогів відчують значні труднощі у професійній діяльності, і

пов'язують це з власним емоційним виснаженням, надмірною втомою. Ці данні підтверджують значне психоемоційне навантаження на вчителів, яке знижує продуктивність їхньої роботи та загрожує вигоранням.

У професійній компетентності педагога важливою складовою є психологічна компетентність. Педагоги по-різному оцінили рівень психологічної складової професійної компетентності, але більшість з них зазначили, що мають достатньо знань і вмінь з психології і лише 5% педагогів вважають, що абсолютно нічого не знають з психології того, що треба в умовах сьогодення. Ще частина педагогів, а саме 24% вважає, що їх рівень психологічної компетентності низький, а отже не достатній для ефективної педагогічної діяльності.

Для підтвердження достатнього рівня психологічних знань і практичних вмінь, в анкеті було запропоновано відкрите запитання: *«Зазначте психологічні техніки, які Ви використовуєте в освітньому процесі з метою психологічної підтримки, психоемоційної стабілізації та розвитку стресостійкості здобувачів».*

За результатами анкетуваннями було визначено наступний перелік психотехнік, які вже зараз застосовуються педагогами в освітньому процесі (вказано узагальнено в рейтинговому порядку):

Бесіди, розмова з здобувачем освіти (активне слухання і увага);

Різноманітні дихальні техніки, практики;

Фізкультхвилинки, спортивні руханки, тілесні практики (обійняти);

Ігри, позитивні активності, психогімнастика;

Психологічні (ментальні паузи) хвилинки для розвантаження;

Релаксаційні техніки на розслаблення тіла та мозку;

Арт-педагогічні методи (малювання, колаж, казки, музика);

Техніки заземлення;

Заспокоювання за допомогою слів (підбадьорити, похвалити) та інші.

Педагоги найчастіше зазначали, що використовують техніки, вправи: «Глибоке дихання», «Квадратне дихання», «Обійми метелика», «5-4-3-2-1»,

«Поплавок», «Фортеця», «Дерево», «Долоньки», «Долоньки доброти», «Коробка спокою», «Посмішка», «Свічка», «Сходишки», «Емоційний термометр», «Як ти?», «Рахунок до 10», «Крок до самого себе», «Без паніки», «5 років після війни», «Рефлексивне коло». Частина педагогів зазначила, що використовують у роботі рекомендації практичного психолога закладу освіти та методичний матеріал посібників «Безпечний простір», «Світ на межі змін» та інші.

Разом з тим частина педагогів (28%) зізналась, що не використовує жодних психологічних технік, або залишила у відповідях на це запитання «-». Серед відповідей були наступні: «навіть не знаю, що це таке», «складно відповісти», «я не психолог», або просто «не використовую».

Натомість результати опитування щодо ефективності використання різних стилів подолання стресу також свідчать про те, що більшість педагогів знають і успішно застосовують наявні в них ресурси подолання стресу. Так 87,4% опитаних відзначають високий або середній рівень ефективності стилю *“використання ментальних здібностей, вміння логічно та критично мислити (розуму, пізнання, когнітивні стратегії)”*, 85,3% респондентів оцінили як стиль високого або середнього рівня ефективності щодо збереження їхнього ментального та соматичного здоров'я — *“використання творчих здібностей, креативності (уява, мрії, спогади, творчість)”*.

Разом з тим майже третина респондентів (27,0%,) зазначили, що стиль *“звернення за підтримкою до соціуму (соціальні зв'язки, соціальна приналежність, спілкування)”* допомагає їм мінімально і майже не використовується.

Переважна більшість педагогічних працівників (84%) вважають себе наразі сильнішими зараз, ніж до травмівних подій, а 74% оцінюють власну життєстійкість як високу, або вище середнього.

Разом з тим 41% респондентів визначили середній або високий рівень потреби у кваліфікованій психологічній допомозі, що свідчить про

актуальність розроблення програм психологічної підтримки і соціально-психологічного відновлення педагогічних працівників.

Висновки. Отже, результати опитування свідчать про те, що істотна частина педагогічних працівників знаходиться у стані емоційного виснаження та відчуває труднощі під час виконання професійних обов'язків. Проте більшість з них мають ресурси для адаптації, відновлення та успішного подолання професійних труднощів, стресів та кризових ситуацій.

Аналіз результатів опитування свідчить про необхідність розроблення і впровадження у практику закладів освіти системи заходів із психологічної підтримки, відновлення та профілактики професійного вигорання педагогічних працівників, програм підвищення їхньої психологічної компетентності та створення безпечного освітнього середовища.

Таким чином, результати опитування демонструють не лише значущість викликів для педагогів, але й наявність в них життєво важливих психологічних ресурсів, що можуть бути опорою в процесі відновлення ефективності й психоемоційного здоров'я.

Список використаної літератури

1. Панок В. Г. та ін. Результати опитування щодо поширення симптоматики психічного травмування учасників освітнього процесу в умовах пандемії COVID-19 та війни : препринт / за наук. ред. В. Г. Панка. Київ : Укр. наук.-метод. центр практ. психол. і соц. роботи, 2024. 115 с. ISBN 978-617-7118-45-8. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741737> (дата звернення: 09.09.2025)
2. Панок В. Г. Потенціал посттравматичного відновлення педагогічних працівників. *Перспективи та інновації науки*» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). 2025. № 7 (53). С. 1515–1533. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-7\(53\)-1515-1533](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-7(53)-1515-1533)