

Ткачук Ірина Іванівна, кандидат педагогічних наук, вчений секретар Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України, 03045, м. Київ, Віто-Литовський провулок, 98а, (044) 252-7011, e-mail: irinatkachuk3@gmail.com, <http://orcid.org/0000-0002-3099-3491>

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ПОСТКОВІДНОГО ПЕРІОДУ: ДОСВІД ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ

Анотація. У статті комплексно проаналізовано вплив стресогенних чинників пандемії COVID-19 та повномасштабної війни на емоційний стан і професійну діяльність педагогічних працівників, а також визначено рівень готовності фахівців психологічної служби до здійснення соціально-психологічної реабілітації.

Дослідження Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України включало два опитування педагогічних працівників: листопад 2020 року (вплив COVID-19, 3209 осіб) та вересень 2023 року (постковідний період в умовах війни, 15 060 осіб). Порівняльний аналіз показав трансформацію стресогенних чинників та динаміку психологічної адаптації. Якщо у 2020 році домінували гострі пандемічні страхи, то у 2023 році фокус тривоги змістився на військову небезпеку та організаційні складнощі. Попри зниження гострих страхів, емоційне виснаження залишається однією з найгостріших проблем. Хоча показник дещо знизився, ця проблема все ще впливає на значну частину педагогів, знижуючи продуктивність роботи. Основні висновки за результатами дослідження 2023 року такі: зниження професійної ефективності: 28% відчували максимальний та значний негативний вплив на діяльність, але це помітне зменшення порівняно з 59,6% у 2020 р., життестійкість і ресурси: 84% педагогів вважають себе сильнішими, ніж до травмівних подій, а 74% оцінюють власну життестійкість як високу або вище середнього, потреба у допомозі: 41% респондентів визначили середній або високий рівень потреби у кваліфікованій психологічній допомозі.

На основі отриманих даних, у 2024 році було розроблено Програму підвищення кваліфікації практичних психологів з навчання методикам і технологіям постковідної соціально-психологічної реабілітації. Навчання за цією програмою пройшли 53 фахівці у квітні-травні 2025 року. Вхідне анкетування показало середній рівень готовності психологів, виявивши низку дисбалансів: теоретична обізнаність переважала над практичними навичками; найкраще розвиненою була компетентність у сфері первинної психологічної допомоги та володіння груповими методами роботи; найменше — навички індивідуальної реабілітації, особливо у питанні розвитку резильєнтності та емоційної стабілізації. Вихідне анкетування засвідчило суттєве зростання готовності практичних психологів до здійснення соціально-психологічної

реабілітації. Узагальнені середні показники перейшли з середнього рівня на достатній за всіма професійними вміннями. Зокрема, частка фахівців із достатнім та високим рівнем готовності досягла 70-90% по більшості вмінь, а низький рівень готовності не вказав жоден учасник щодо жодного вміння. Найбільш значний приріст продемонстрували практичні навички, що підтверджує ефективність практико-орієнтованого навчання.

Висновки доводять, що напрями соціально-психологічної допомоги мають зміститись від гострого кризового реагування до довготривалого відновлення ресурсів, соціальних зв'язків та підтримки посттравматичного зростання. З огляду на те що більшість педагогів, попри втому, демонструють високу життєстійкість та мають ресурси для адаптації, процес їхньої соціально-психологічної реабілітації має опиратися на ці внутрішні ресурси.

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

Ключові слова: соціально-психологічна реабілітація; педагогічні працівники; війна; постковідний період; психологічна служба; емоційне виснаження; життєстійкість; посттравматичне зростання.

Tkachuk Iryna, Candidate of Pedagogical Sciences (comparable to the Academic Degree of Doctor of Philosophy), Scientific Secretary of the Ukrainian Scientific and Methodical Center of Applied Psychology and Social Work of Education of NAES of Ukraine, Vito-Litovskiy lane, 98-A, Kyiv, Ukraine, 03045, (044) 252-7011, e-mail: irinatkachuk3@gmail.com, <http://orcid.org/0000-0002-3099-3491>

SOCIO-PSYCHOLOGICAL REHABILITATION OF TEACHING STAFF IN THE CONTEXT OF WAR AND THE POST-COVID PERIOD: EXPERIENCE OF THE PSYCHOLOGICAL SERVICE

This article was prepared as part of the scientific research project “Post-COVID Social and Psychological Rehabilitation of Participants in the Educational Process by Psychological Service Professionals”, supported by a grant from the National Research Foundation of Ukraine (Project Registration Number: 2021.01/0198).

Abstract. The article provides a comprehensive analysis of the impact of the stress-inducing factors of the COVID-19 pandemic and the full-scale war on the emotional state and professional activity of educational staff, as well as the level of preparedness of psychological service specialists to conduct socio-psychological rehabilitation.

The research conducted by the Ukrainian Scientific and Methodological Center of Practical Psychology and Social Work of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine included two surveys of educational workers: November 2020 (impact of COVID-19, 3,209 respondents) and September 2023 (post-COVID period

under wartime conditions, 15,060 respondents). Comparative analysis revealed the transformation of stress-inducing factors and the dynamics of psychological adaptation. While acute pandemic-related fears dominated in 2020, by 2023 the focus of anxiety had shifted to military threats and organizational challenges. Despite a decrease in acute fears, emotional exhaustion remains one of the most pressing problems. Although the indicator somewhat decreased, it continues to affect a significant proportion of educators, reducing their work productivity.

The main findings of the 2023 study are as follows: reduced professional efficiency: 28% reported maximum or significant negative influence on their work, though this is a noticeable decrease compared to 59.6% in 2020; resilience and resources: 84% of educators consider themselves stronger than before the traumatic events, and 74% assess their resilience as high or above average; need for support: 41% of respondents reported a medium or high need for qualified psychological assistance.

Based on the obtained data, in 2024 a professional development program was designed for practical psychologists focused on methods and technologies of post-COVID socio-psychological rehabilitation. Fifty-three specialists completed this program in April–May 2025. The initial survey showed an average level of readiness among psychologists and revealed several imbalances: theoretical knowledge prevailed over practical skills; competencies in primary psychological assistance and group work methods were the strongest; the least developed were skills related to individual rehabilitation, particularly in fostering resilience and emotional stabilization. The final survey demonstrated a significant increase in psychologists' readiness to conduct socio-psychological rehabilitation. The aggregated average indicators shifted from an average to a sufficient level across all professional skills. Notably, the proportion of specialists with sufficient or high readiness reached 70–90% in most skill areas, and not a single participant reported a low level in any skill. The most substantial growth was observed in practical competencies, confirming the effectiveness of practice-oriented training.

The conclusions indicate that the focus of socio-psychological support should shift from acute crisis response to long-term restoration of resources, social connections, and support for post-traumatic growth. Given that most educators, despite fatigue, demonstrate high resilience and possess resources for adaptation, their socio-psychological rehabilitation should rely on these internal strengths.

These studies were conducted with the grant support of the National Research Foundation of Ukraine within the project “Post-COVID Socio-Psychological Rehabilitation of Participants in the Educational Process in the Activities of Psychological Service Staff” (registration number 2021.01/0198)

Keywords: socio-psychological rehabilitation; teaching staff; war; post-COVID period; psychological service; emotional exhaustion; resilience; post-traumatic growth.

Постановка проблеми. Ускладнення та проблеми в професійній діяльності педагогічних працівників останніми роками набули значної інтенсивності. До стресогенних факторів пандемії COVID-19, яка спричинила карантинні обмеження, дистанційну форму навчання та зміну комунікативних

моделей в освітньому середовищі додалися нові, пов'язані з повномасштабною війною. Така ситуація викликала і продовжує провокувати глибокі емоційні перевантаження, які є чинниками емоційних зривів, гострих стресових розладів і, навіть, дезорганізації життєдіяльності та роботи.

Такі обставини підкреслюють необхідність організації психологічного супроводу педагогічних працівників як важливого засобу їхньої психологічної підтримки та допомоги в адаптації до нових обов'язків і складних умов сьогодення. З огляду на згадані виклики, стає актуальним розроблення та впровадження нових науково обґрунтованих моделей, методик і технологій, спрямованих не тільки на стабілізацію емоційного стану, а і на відновлення їхньої соціальної компетентності та здатності виконувати у повному обсязі свої професійні функції, переживання ними життєвого оптимізму, цілеспрямованості, прагнення професійного самовдосконалення та професійних досягнень.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз психолого-педагогічної літератури за темою статті свідчить про застосування двох взаємопов'язаних і взаємодоповнювальних підходів реабілітаційної діяльності, які є основою для розробки соціально-психологічних технологій відновлення.

Перший розглядається в контексті психології травми, його впровадження у соціально-педагогічну практику передбачає, що всі інтервенції повинні базуватися на глибокому розумінні впливу травми на когнітивні функції, емоційну регуляцію та поведінку людини.

Другий — наголошує на необхідності виявлення та активізації внутрішніх механізмів стійкості та зовнішніх соціальних ресурсів особистості.

У межах української психологічної науки проблема соціально-психологічної реабілітації розкривається через концепції посттравматичного зростання, ресурсності особистості, резильєнтності (життєстійкості) та соціальної підтримки.

Значний внесок у теоретичну розробку проблеми здійснили вітчизняні вчені В. Панок та Т. Титаренко [1,2]. Автори звертають увагу на структуру психологічного відновлення, механізми саморегуляції та роль соціальних зв'язків у процесі реабілітації.

Соціально-психологічна реабілітація є не пасивною реадаптацією, поверненням людини до колишнього життя, яке було в неї до травматизації, це радше активізація здатності життєтворення, тобто здатності перепроєктовувати власне життя та втілювати, реалізовувати ці оновленні проекти в сімейній, особистій, професійній та інших сферах, зазначає Т. Титаренко [2]. Специфіка соціально-психологічної реабілітації полягає у розробці і використанні відновлювальних заходів, які діятимуть у чотирьох напрямках: персонально-інструментально-просторово-часовому, посилюючи одне одного і у такий спосіб відновлюючи психічне здоров'я особистості:

Персональний вектор має бути спрямований на відновлення частково втраченої цілісності особистості, її збалансованості, самоврегульованості;

Інструментальний — на відновлення зниженої самоєфективності особистості, її здатності самореалізовуватися у різних видах діяльності;

Просторовий – на підвищення комунікативної компетентності особистості, налагодження стосунків, подолання почуття відчуження від оточення, конструктивне розв’язання конфліктів;

Часовий – на ціннісно-смыслову сферу особистості, переоцінку цінностей, активізацію пошуку нових життєвих орієнтирів, нових сенсів [2].

Головною метою і кінцевим результатом соціально-психологічної реабілітації учасників освітнього процесу – педагогів, учнів та їх батьків, законних представників, наголошує В. Панок, має бути їхнє соціальне благополуччя і психічне здоров’я. Соціально-психологічна реабілітація розуміється вченим як відновлення втрачених внаслідок надзвичайних життєвих подій особистості соціальних зв’язків, формальних і неформальних статусів, функцій і ролей в структурі суспільних відносин, професійної і громадської діяльності, відновлення або повернення до усталеного стилю життя, поновлення життєвих перспектив.

Вчений звертає увагу на необхідність разом із реабілітацією розглядати й процеси соціально-психологічної абілітації, яка передбачає набуття нових навичок міжособистісної взаємодії, встановлення нових соціальних зв’язків, формування оновлених уявлень особистості про себе і свого місця в соціумі. У такому випадку мова йде про посткатастрофне відновлення, посттравмівне особистісне зростання й відновлення [1].

Мета статті — комплексно проаналізувати вплив стресогенних чинників пандемії COVID-19 та повномасштабної війни на емоційний стан і професійну діяльність педагогічних працівників, а також визначити рівень готовності фахівців психологічної служби до здійснення соціально-психологічної реабілітації педагогів у сучасних умовах.

Виклад основного матеріалу.

До проблеми психологічної допомоги педагогічним працівникам щодо подолання психологічних наслідків пандемії COVID-19 науковці Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України звертались починаючи з 2020 року. Проведено низку досліджень.

Зокрема у листопаді 2020 року проведено онлайн опитування педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти, метою якого було визначення впливу пандемії і карантинних заходів на здійснення освітнього процесу в цілому та його учасників. В опитуванні взяли участь 3209 осіб з різних областей України.

Аналіз результатів дослідження дозволив виявити такі труднощі і страхи педагогічних працівників що були викликані пандемією (викладено за ступенем значущості для педагогічних працівників):

- «Боюсь заразитись і захворіти на COVID-19 (заразити членів сім’ї)» – 78,2%. При цьому максимальну оцінку (10 балів) поставило 40,9% від усіх опитаних, а лише 9,3% заявили, що їм подібні страхи не притаманні;

- проблеми, пов’язані з використанням ІКТ (відсутність компетенцій) – 53,2%, 31% заявили, що мають незначні труднощі і 15,7% вважають себе повністю компетентними;

- труднощі із залученням дітей до дистанційних занять відмітили 73%

педагогів (12,8% відмітили її максимальним балом).

- «Важко дотримуватись всіх протиепідемічних вимог в закладі освіти (для того, щоб захистити учнів)» – 69,5%, що викликало ускладнення в професійній діяльності;

- труднощі з організацією часу (робота, відпочинок, сімейні справи, власні діти) – 60,7% відповіли, що це для них є суттєвою проблемою, при цьому майже 18% оцінили її найвищим балом;

- неможливість виконання повного обсягу запланованих завдань та професійних обов'язків – 59,6% опитаних, з них максимальний бал відзначило 12,3%;

- емоційне виснаження, зниження рівня емоційної рівноваги, надмірна втома. 58,7% відзначили цю проблему як суттєву, з них майже 18% – як дуже суттєву;

- зниження навчальної мотивації учнів – 58,1% опитаних, з них 13,5% оцінили цю проблему максимально;

- порушення комунікації з батьками щодо контролю за якістю знань учнів відмітили 51,1% опитаних, з них 8,7% позначили її максимальною оцінкою;

- труднощі з дисципліною учнів на уроках – 47,9% опитаних заявили, що мають ускладнення з дисципліною учнів;

- труднощі, пов'язані з власним здоров'ям (хворію чи перехворів/-ла на COVID-19, та здоров'я ще не відновилось). 31,2% педагогів вважають цю проблему актуальною для себе, а 8,9% оцінили її як дуже актуальну. 30,4% опитаних заперечили для себе існування такої проблеми.

Оцінка педагогами ступеня актуальності проблем здобувачів освіти, що пов'язані з пандемією (за ступенем значущості).

- хвилювання старшокласників щодо складання ЗНО респонденти оцінили таким чином: 59,1% – високий, 26,1% – середній, 14,8% – низький;

- невміння організувати свій час (навчання, відпочинок), відсутність самоконтролю: 52% – високий рівень, 32% – середній, 16% – низький;

- зниження рівня знань та когнітивних функцій якості явної проблеми назвали 46,5% опитаних, 36,7% називають цю проблему помітною, 16,8% вважають незначною;

- порушення комунікації з однокласниками та іншими учнями в школі: 44,3% – високий рівень, 33% – середній, 22,7% – низький;

- зниження рівня дисципліни здобувачів освіти – 37% вважають, що пандемія суттєвим чином вплинула на дисципліну учнів, 35,4% визнають деякий вплив; 27,6% вважають, що на дисципліну учнів карантинні заходи суттєво не вплинули;

- страх заразитись і захворіти на COVID-19 (заразити членів сім'ї) – 33,4% – високий рівень, 36,6% – середній, 29,9% – низький [3].

За результатами дослідження було визначено такі найбільш актуальні напрями психологічної допомоги педагогічним працівникам: профілактика ковід-булінгу, дискримінації інфікованих, або тих, хто перехворів на COVID-19, робота з негативними емоційними станами учасників освітнього процесу та підвищення стресостійкості педагогів і учнів, робота з депресивними станами,

профілактика конфліктів, організація у закладі освіти груп допомоги і самодопомоги серед учнів, батьків і педагогічних працівників, формування позитивних життєвих перспектив.

У вересні 2023 року Українським науково-методичним центром практичної психології і соціальної роботи проведено всеукраїнське онлайн-опитування педагогічних працівників. Метою дослідження було виявлення масштабів 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 [4,5] у цій статті використовується частина з них.

Результати опитування 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 відчули 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 необхідність *здійснювати саморегуляцію власного психоемоційного стану та його стабілізацію*. Безумовно позитивним є факт, що 72% педагогів мають сформовані навички саморегуляції, проте 14% педагогів відчують нестачу цього вміння, і це стає перешкодою у їхній професійній діяльності.

Більшість (66%) опитаних педагогів відчують мінімально негативні зміни у комунікації зі здобувачами освіти під час професійної діяльності, 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.

Також більшість опитаних мінімально відчують 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, яка впливає на результативність їхньої діяльності у цьому напрямі.

Труднощі з дисципліною учнів на уроках більшість опитаних також 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 їхню професійну діяльність.

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

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. Такі результати підтверджують значне психоемоційне навантаження на вчителів, яке знижує продуктивність їхньої роботи та загрожує емоційним вигоранням.

У професійній компетентності педагога важливим складником є психологічна компетентність. Педагоги по-різному оцінили рівень психологічного складника професійної компетентності: більшість з них зазначили, що мають достатньо знань і вмінь з психології і лише 5% педагогів вважають, що взагалі не мають необхідних в умовах сьогодення психологічних знань і вмінь. Ще частина педагогів, а саме 24% вважає, що їх рівень психологічної компетентності низький, а отже не достатній для ефективної педагогічної діяльності.

Частина педагогів (28%) зізналась, що не використовує жодних психологічних технік. Серед відповідей були наступні: *«навіть не знаю, що це таке»*, *«складно відповісти»*, *«я не психолог»*, або просто *«не використовую»*.

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 (розум, 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.

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

Водночас 41% респондентів визначили середній або високий рівень потреби у кваліфікованій психологічній допомозі, що свідчить про актуальність розроблення та впровадження в діяльність закладів освіти програм психологічної підтримки і соціально-психологічного відновлення педагогічних працівників.

Таким чином 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, попри втому (44%), більшість педагогів все ж демонструють високу життєстійкість (74%) і відчують себе сильнішими, ніж раніше (84%), що може слугувати опорою в процесі їхньої соціально-психологічної реабілітації [4,5].

Динаміка соціально-психологічних потреб педагогічних працівників (2020–2023 рр.). Для детальнішого розуміння змін в емоційному стані та у професійних проблемах педагогів було проведено порівняльний аналіз результатів згаданих вище двох опитувань.

Перше дослідження (листопад 2020 року) фіксувало вплив пандемії COVID-19, тоді як друге (вересень 2023 року) охопило постковідний період в умовах повномасштабної війни.

Порівняння демонструє трансформацію стресогенних чинників та динаміку психологічної адаптації педагогічної спільноти. У таблиці 1 представлено зіставлення найбільш актуальних проблем, визначених педагогічними працівниками як суттєві, значні або критичні.

Таблиця 1

**Порівняння гостроти психосоціальних проблем педагогів
(2020 р. та 2023 р.)**

Проблема / Чинник	2020 рік (Пандемія COVID-19)	2023 рік (Постковід, Війна)	Аналіз динаміки
Страхи, пов'язані з небезпекою	78,2% — острах заразитись і захворіти на COVID-19 та інфікувати членів сім'ї.	22% — труднощі з дотриманням всіх вимог безпеки в закладі освіти під час повітряних тривог.	Фокус тривоги змістився з біологічної загрози на військову небезпеку та організаційні складнощі забезпечення безпеки.
Емоційне виснаження, втома	58,7% — відзначили цю проблему як суттєву.	44% — відчувають значні труднощі, пов'язані з власним емоційним виснаженням та надмірною втомою.	Виснаження залишається однією з найгостріших хронічних проблем, проте показник дещо знизився, що може свідчити про формування базових навичок саморегуляції.
Зниження професійної ефективності	59,6% — неможливість виконання повного обсягу запланованих завдань.	28% — відчули максимальний та значний негативний вплив на професійну діяльність.	Відбулося помітне зменшення суб'єктивного відчуття неефективності.
Зниження навчальної мотивації учнів	58,1%	46% (з них 14% — критична проблема).	Проблема залишається вкрай актуальною, але її гострота, на погляд педагогів, трохи зменшилася, що вказує на часткову адаптацію до дистанційних/змішаних форматів.
Порушення комунікації з батьками	51,1% — труднощі щодо контролю за якістю знань учнів.	26,5% — зазначають це як значну проблему.	Значне покращення комунікації, що відображає спільну адаптацію до нових правил взаємодії.
Труднощі з дисципліною учнів	47,9% — ускладнення з дисципліною на уроках.	22%	Значний спад гостроти проблеми, ймовірно, через більш ефективні механізми організації онлайн-навчання.

Отже, якщо у 2020 році домінували гострі, пандемічні страхи (78,2%) та функціональні проблеми (59,6%), то у 2023 році ці показники знизилися, що свідчить про формування адаптаційних механізмів та підвищення

резильєнтності педагогічних працівників. Водночас *емоційне виснаження* залишається критичним чинником, впливаючи на значну частину педагогів (44% у 2023 році), що підтверджує складний та багатоаспектний вплив травмівних чинників пандемії та війни на їхній психоемоційний стан.

Отримані результати доводять, що напрями соціально-психологічної допомоги мають зміститись від гострого кризового реагування до довготривалого відновлення ресурсів, соціальних зв'язків, та підтримки посттравматичного зростання. Саме тому 41% педагогів у 2023 році визначили середній або високий рівень потреби у кваліфікованій психологічній допомозі. Цей факт робить критично важливим завданням підготовку фахівців психологічної служби до здійснення соціально-психологічної реабілітації учасників освітнього процесу, зокрема педагогічних працівників.

З метою вдосконалення професійної компетентності практичних психологів закладів освіти щодо здійснення соціально-психологічної реабілітації учасників освітнього процесу група фахівців УНМЦ практичної психології і соціальної роботи НАПН України у 2024 році розробила Програму підвищення кваліфікації практичних психологів з навчання методикам і технологіям постковідної соціально-психологічної реабілітації учасників освітнього процесу. Завдання Програми: розширити і поглибити знання практичних психологів закладів освіти з теорії і практики соціально-психологічної реабілітації постраждалих внаслідок психічного травмування, викликаного пандемією COVID-19 в умовах російсько-української війни; ознайомити практичних психологів з методиками і технологіями відновлення здоров'я постраждалих в умовах тривалої травматизації; удосконалити вміння практичних психологів визначати та застосовувати найбільш доцільні відновлювальні техніки і технології залежно від віку постраждалого, його особистості та актуальної життєвої ситуації; активізувати розвиток значущих професійних якостей практичних психологів для здійснення професійної діяльності у постковідний період в умовах війни; розвинути професійні компетентності практичних психологів закладів освіти, які забезпечать ефективність соціально-психологічної реабілітації постраждалих. [6],

У квітні-травні 2025 року було проведено онлайн навчання за згаданою програмою для 53 фахівців психологічної служби закладів освіти. З них 28 осіб – це молоді та малодосвідчені фахівці, які працюють в закладах освіти 1-3 роки на посадах психологів; 15 осіб мають стаж роботи 3-6 років; 10 фахівців, що мають стаж понад 7 років, але спеціального навчання з теми соціально-психологічна реабілітація не проходили.

З метою визначення готовності практичних психологів до впровадження соціально-психологічної реабілітації як складника психологічної допомоги та аналізу результатів впровадження програми з учасниками навчання перед початком та по завершенню було проведено вхідне та вихідне анкетування. Анкета складалася з 18 запитань; мета дослідження – здійснити оперативну оцінку професійних умінь фахівців, які важливі у системі соціально-психологічної реабілітаційної допомоги. В анкеті виокремлено 12 основних професійних умінь в контексті соціально-психологічної реабілітації, які є

складниками фахової компетентності практичного психолога, відповідно до професійного стандарту професії «Практичний психолог в системі освіти». Основний метод дослідження професійних умінь – це запитання самоцінного типу з використанням шкали від 1 до 10. Також в анкеті запропоновано відкриті запитання, які допомогли визначити методичний кейс реабілітаційних технологій, якими володіли психологи до та після навчання за програмою [7].

Аналіз результатів опитування, яке було проведене перед початком навчання, засвідчив загалом середній рівень готовності до здійснення соціально-психологічної реабілітації педагогічних працівників, але привернула до себе увагу нерівномірність розвитку окремих компонентів професійної компетентності.

Порівняння самооцінки теоретичної обізнаності щодо сутності соціально-психологічної реабілітації та практичної здатності реалізовувати відповідні алгоритми діяльності виявило суттєву невідповідність між цими двома сферами.

Теоретична обізнаність отримала середнє значення 5,74 бала, що відповідає рівню «вище середнього» та вказує на сформоване, але дещо неповне розуміння поняття соціально-психологічна реабілітація. Найпоширеніший результат відповідей на рівні 7 балів підтверджує наявність у респондентів чіткого, хоча й не глибоко структурованого уявлення про згаданий термін.

Практичні навички із розроблення та адаптації реабілітаційних алгоритмів оцінено значно нижче — 4,98 бала, що свідчить про недостатню впевненість у реальному застосуванні теоретичних знань. Двомодальний розподіл (1 і 6 балів) демонструє нерівномірність практичної підготовки: частина психологів відчувала повну неготовність, тоді як інша частина мала базовий рівень упевненості.

Загалом лише третина респондентів оцінили свої теоретичні та практичні можливості на високому рівні, що підтверджує потребу у практико-орієнтованому навчанні практичних психологів та розробленні нових науково обґрунтованих моделей, методик, технік та технологій для здійснення соціально-психологічної реабілітації учасників освітнього процесу.

Подальший аналіз самооцінки психологів під час вхідного опитування за компонентами професійної діяльності засвідчив різний рівень сформованості ключових навичок.

Найбільш розвиненим компонентом була компетентність у сфері первинної психологічної допомоги, яка отримала середню оцінку 5,56 бала, а понад 30% респондентів віднесли свій рівень до високого (8–10 балів). Двомодальність розподілу (6 і 9 балів) вказує на наявність групи фахівців, які пройшли відповідні тренінги та демонструють підвищену готовність до кризового реагування. Це узгоджується з актуалізацією первинної психологічної допомоги в умовах воєнного стану та зростанням кількості відповідних освітніх програм.

Планування та оцінювання ефективності психологічної просвіти виявилися найменш сформованими: середній бал становить 4,94, а частка

високих самооцінок — лише 20,4%. Попри те що найпоширеніший результат відповідей був 6 балів, саме ця сфера є найбільш проблемною, адже потребує систематичності, побудови показників ефективності та використання доказових підходів.

Компетентність у визначенні завдань і інструментів профілактики була оцінена на рівні 5,08 бала, з піком розподілу на 7 балах. Це свідчить про загальне розуміння логіки профілактичної діяльності, але недостатню впевненість у застосуванні конкретних інструментів та аналізі ефективності профілактичних заходів.

Важливою тенденцією є суттєва диференціація впевненості психологів у застосуванні реабілітаційних практик залежно від форми роботи. Середні бали за груповими методами вищі (5,73–6,02), ніж за індивідуальними (5,27–5,44). Найвищий результат отримала здатність проводити групові практики, спрямовані на відновлення соціальних навичок (6,02). Найнижчі оцінки отримали навички індивідуальної роботи, пов'язані з розвитком резильєнтності та стабілізації емоційного стану (5,37 і 5,44 відповідно).

Це свідчить про те, що психологи освітніх закладів краще опановують фасилітацію групових процесів, натомість індивідуальна реабілітаційна робота залишається найменш опрацьованою, хоча саме вона є критично важливою у роботі з педагогами, які перебувають у стані емоційного вигорання або психічної дезадаптації.

Таким чином аналіз результатів опитування слухачів курсів до навчання засвідчив, що готовність практичних психологів до здійснення соціально-психологічної реабілітації педагогічних працівників характеризувалась низкою дисбалансів: теоретична база переважала над практичними навичками, що створює методичний розрив між знаннями та їх застосуванням; найкраще розвинені компетентності, пов'язані з кризовою допомогою та груповою роботою; найменше — навички індивідуальної реабілітації, особливо у сфері розвитку резильєнтності та емоційної стабілізації; значними виявились прогалини у плануванні та оцінці ефективності психологічної просвіти; лише третина фахівців оцінила себе як висококомпетентних у ключових аспектах реабілітаційної діяльності.

Після закінчення навчання слухачам було запропоновано відповісти на запитання тої ж самої анкети. Для порівняння рівня готовності практичних психологів до і після навчання було визначено узагальнений середній показник сформованості кожного вміння у групі респондентів, та було досліджено рівні сформованості кожного в розрізі учасників навчання. Виокремлено 4 рівні сформованості професійних умінь: *низький* (якщо самооцінні показники були 1-3); *середній* (самооцінні показники 4-6); *достатній* (самооцінні показники 7-8); *високий* (самооцінні показники 9-10).

За результатами навчання готовність (узагальнена оцінка) практичних психологів до здійснення соціально-психологічної реабілітації в закладах освіти зростає і досягнула необхідного для ефективної роботи *достатнього рівня* (7,1-8,9 балів) за всіма професійними вміннями, що підтверджують самооцінні показники їх сформованості, які вказали у вихідних анкетах учасники

(таблиця 2)

Таблиця 2

Показники готовності психологів до здійснення соціально-психологічної реабілітації (СПР) педагогічних працівників
(самооцінка за шкалою 1-10)

Професійне уміння	Рівень готовності до навчання (n=53)					Рівень готовності після навчання у % (n=53)				
	Низький (%)	Середній (%)	Достатній (%)	Високий (%)	Узагальн. бал	Низький (%)	Середній (%)	Достатній (%)	Високий (%)	Узагальн. бал
Визначати завдання та інструменти психологічної профілактики як складника СПР та аналізувати її ефективність	17	60	21	2	5	0	8,5	55,5	36	8,1
Планувати, організовувати та визначати ключові показники ефективності психологічної просвіти в контексті СПР здобувачів освіти	26	50	16	8	5	0	21	30	49	8
Визначати пріоритетні дії для надання первинної психологічної допомоги постраждалим, використовувати п'ять основних принципів підтримки постраждалих у конкретних ситуаціях	14	60	22	4	5,3	0	11	42	47	8,1
Розробляти, застосовувати і визначати ефективність алгоритмів діяльності щодо СПР, підбирати методичний кейс реабілітаційних технологій, адаптувати алгоритми до індивідуальних потреб	15	62	21	2	5	0	13	53	34	7,9
Застосовувати індивідуальні реабілітаційні практики для стабілізації емоційного стану	30	48	18	4	5	2	26	39	42	17
Застосовувати індивідуальні реабілітаційні практики для розвитку резильєнтності	32	45	21	2	4,7	0	17	43	40	7,9
Застосовувати індивідуальні реабілітаційні практики для відновлення соціальних навичок та налагодження взаємостосунків відповідно до актуального фізичного і психічного стану, потреб, настанов людини і ситуації у якій вона знаходиться	32	51	13	4	4,7	0	17	39	44	7,9
Застосовувати індивідуальні реабілітаційні практики для сприяння створенню і відновленню життєвих перспектив	34	42	22	2	4,6	0	21	34	45	7,8
Застосовувати групові реабілітаційні практики для стабілізації емоційного стану відповідно до актуального фізичного і психічного стану, потреб, настанов людини і ситуації	36	38	22	2	4,7	0	21	38	41	7,7
Застосовувати групові реабілітаційні практики для розвитку резильєнтності	34	42	22	2	4,7	0	10	52	38	8
Застосовувати групові реабілітаційні практики для відновлення соціальних навичок та налагодження міжособистісних стосунків	36	40	20	4	4,6	0	17	38	45	7,8
Застосовувати групові реабілітаційні практики для сприяння створенню і відновленню життєвих перспектив	36	42	20	2	4,5	0	19	34	47	7,9

Навчання за Програмою підвищення кваліфікації практичних психологів з навчання методикам і технологіям постковідної соціально-психологічної реабілітації учасників освітнього процесу дозволило учасникам підвищити

рівень професійної компетентності в цілому, і зокрема у практичних навичках. Показники сформованості професійних умінь, а отже і професійна готовність, у переважній більшості психологів на завершення навчання сформувались на: достатньому рівні, що представлено у межах 7-8,9 балів (30-60%); високому рівні, що представлено у межах 9,1-10 балів (30-47%). По завершенню навчання низький рівень професійної готовності не вказав жоден учасник щодо жодного уміння. Узагальнені середні показники перейшли з середнього в достатній рівень, і по завершенню навчання коливалися в межах 7,4-8,4 балів. [7].

Висновки. У результаті проведеного дослідження та аналізу динаміки психоемоційного стану педагогічних працівників у період 2020–2023 рр. встановлено, що:

Головні стресогенні чинники трансформувалися: гострі страхи, пов'язані з пандемією COVID-19, поступилися місцем переживанням, пов'язаним з військовими небезпеками та організаційними труднощами. Водночас емоційне виснаження зберігає високу актуальність, впливаючи на професійну діяльність значної частини педагогів.

Попри травмівний досвід, значна більшість педагогічних працівників (74%) демонструє високий рівень життєстійкості. Це підтверджує, що ефективна соціально-психологічна реабілітація має бути сфокусована на активізації внутрішніх ресурсів та сприянні їхньому посттравматичному зростанню.

Виявлено значну потребу педагогів у кваліфікованій психологічній допомозі (41%), що вимагає системної підтримки та впровадження науково обґрунтованих методик, спрямованих на відновлення соціальної компетентності та здатності до повноцінного життєтворення.

Розроблена та реалізована Програма підвищення кваліфікації для фахівців психологічної служби виявилася високоефективною. Вона забезпечила суттєве зростання практичної готовності психологів до здійснення соціально-психологічної реабілітації, перевівши узагальнені показники готовності з середнього на достатній рівень за усіма ключовими професійними вміннями.

Стратегічні напрями діяльності психологічної служби мають зміститися з екстреного кризового реагування на довготривале, планомірне відновлення ресурсів та стійкості учасників освітнього процесу, спираючись на виявлену життєстійкість педагогів.

Література:

1. Панок В. Г. Теоретико-методологічні питання постковідної соціально-психологічної реабілітації учасників освітнього процесу в умовах війни. *Харківський осінній марафон психотехнологій (каталог психотехнологій; тези доповідей)*: збірник наукових праць за матеріалами VII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, м. Харків, 26-28 жовтня 2023 р. Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2023. С. 68–69. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10156872>.

2. Титаренко Т.М. Соціально-психологічна реабілітація особистості: етапи, технології, техніки Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2018. Вип. 41. С. 157-167. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nssp_2018_41_14

3. Панок В., Ткачук І. Соціально-психологічні проблеми педагогів в умовах пандемії COVID-19. National Events on WMHD in Ukraine 2021 Proceedings : NMHDU Proceeding ,1(1),

м. Київ, 5.10.2021. Italy : N-DSA-N, 2021. DOI : <http://doi.org/10.32437/NMHDUP2021.4>

URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/736405/>

4. Результати опитування щодо поширення симптоматики психічного травмування учасників освітнього процесу, які перехворіли на COVID-19 та/ або втратили близьких в умовах війни : препринт / за наук. ред. В. Г. Панка ; [авт. кол.: В. Г. Панок (керівник), І. І. Ткачук, Д. Д. Романовська, В. В. Предко, Р. А. Мороз, Т. Д. Каменщук, Н. В. Сосновенко, Г. В. Якимчук ; НАПН України, Укр. наук.-метод. центр практ. психол. і соц. роботи]. 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>

5. Ткачук І.І. Психоемоційні та професійні проблеми педагогічних працівників та ресурси їх подолання в постковідний період в умовах війни. *Психологічні засади збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу* : збірник матеріалів II Міжнародної науково-практичної конференції, 25-26 вересня 2025 р. / ред. кол. : О.М. Шпортун, М.І. Томчук., М.В. Яцюк., Л.І. Чопик, Н.І. Пилявець та ін. Вінниця : КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти», 2025. С. 519–524. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/746767>

6. Програма підвищення кваліфікації практичних психологів з навчання методикам і технологіям постковідної соціально-психологічної реабілітації учасників освітнього процесу / за наук. ред. В. Г. Панка ; [авт. кол.: В. Г. Панок (керівник), Д. Д. Романовська, І. І. Ткачук, В. В. Предко, Р. А. Мороз, Т. Д. Каменщук, Г. В. Якимчук ; НАПН України, Укр. наук.-метод. центр практ. психол. і соц. роботи]. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2024. 84 с. ISBN 978-617-7118-48-9 URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743115>

7. Романовська Д.Д. Розвиток професійної компетентності практичних психологів у контексті соціально-психологічної реабілітації. *Габітус*. 2025. № 73. С. 260–266. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.73.45> URL: <http://habitus.od.ua/journals/2025/73-2025/47.pdf> URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/746258>

References:

Panok, V.H. (2023). Teoretyko-metodolohichni pytannia postkovidnoi sotsialno-psykholohichnoi rehabilitatsii uchastnykiv osvithnoho protsesu v umovakh viiny [Theoretical and methodological issues of post-COVID socio-psychological rehabilitation of educational process participants in the context of war]. *Kharkivskiyi osinnii marafon psykhotekhnologii (kataloh psykhotekhnologii; tezy dopovidei): zbirnyk naukovykh prats za materialamy VII Vseukr. nauk.-prakt. konf. z mizhnar. uchastiu* The VII All-Ukrainian Scientific and Practical Conference with International Participation “Kharkiv Autumn Marathon of Psychotechnologies (catalog of psychotechnologies; abstracts)”, (pp. 68–69). Kharkiv: KhNPU imeni H.S. Skovorody [in Ukrainian]. \$DOI: 10.5281/zenodo.10156872\$

Tytarenko, T.M. (2018). Sotsialno-psykholohichna rehabilitatsiia osobystosti: etapy, tekhnologii, tekhniki [Socio-psychological rehabilitation of personality: stages, technologies, technique4s]. *Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykholohii* - Scientific Studies in Social and Political Psychology, 41, 157–167 [in Ukrainian]. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nssp_2018_41_14

Panok, V., & Tkachuk, I. (2021). Sotsialno-psykholohichni problemy pedahohiv v umovakh pandemii COVID-19 [Socio-psychological problems of educators in the context of the COVID-19 pandemic]. *Proceedings from NMHDU Proceeding, 1(1): National Events on WMHD in Ukraine 2021 Proceedings*, Kyiv, October 5, 2021. Italy: N-DSA-N [in Ukrainian]. \$DOI: 10.32437/NMHDUP2021.4\$. Retrieved from <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/736405/>

Panok, V.H. (Ed.). (2024). *Rezultaty opytuvannia shchodo poshyrennia symptomatyky psykhychnoho travmuvannia uchastnykiv osvithnoho protsesu, yaki perekhvorily na COVID-19 ta/abo vtratyly blyzkykh v umovakh viiny* [The results of a survey on the prevalence of symptoms of mental trauma among participants in the educational process who suffered from COVID-19 and/or lost loved ones during the war] (V.H. Panok, I.I. Tkachuk, D.D. Romanovska, V.V. Predko, R.A. Moroz, T.D. Kamenshchuk, N.V. Sosnovenko, H.V. Yakymchuk, Auth. Col.). Kyiv: Ukr. nauk.-

metod. tsentr prakt. psykhol. i sots. roboty [in Ukrainian]. Retrieved from <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741737>

Tkachuk, I.I. (2025). Psykhoemotsiini ta profesiini problemy pedahohichnykh pratsivnykiv ta resursy yikh podolannia v postkovidnyi period v umovakh viiny [Psycho-emotional and professional problems of pedagogical workers and resources for their overcoming in the post-COVID period in the context of war]. *Proceedings from Mizhnarodna naukovo-praktychna konferentsiia «Psykholohichni zasady zberezhenia mentalnoho zdorovia uchasnykiv osvitnoho protsesu»* The II International Scientific and Practical Conference “Psychological principles of preserving the mental health of participants in the educational process”, (pp. 519–524). Vinnytsia: KZVO «Vinnytska akademiia bezperervnoi osvity» [in Ukrainian]. Retrieved from <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/746767>

Panok, V.H. (Ed.). (2024). *Prohrama pidvyshchennia kvalifikatsii praktychnykh psykholohiv z navchannia metodykam i tekhnolohiiam postkovidnoi sotsialno-psykholohichnoi rehabilitatsii uchasnykiv osvitnoho protsesu* [Training program for practical psychologists on teaching methods and technologies of post-COVID socio-psychological rehabilitation of educational process participants] (V.H. Panok, D.D. Romanovska, I.I. Tkachuk, V.V. Predko, R.A. Moroz, T.D. Kamenshchuk, H.V. Yakymchuk, Auth. Col.). Kyiv: UNMTs praktychnoi psykholohii i sotsialnoi roboty [in Ukrainian]. Retrieved from <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743115>

Romanovska, D.D. (2025). Rozvytok profesiinoi kompetentnosti praktychnykh psykholohiv u konteksti sotsialno-psykholohichnoi rehabilitatsii [Development of professional competence of practical psychologists in the context of socio-psychological rehabilitation]. *Habitus*, 73, 260–266 [in Ukrainian]. \$DOI: 10.32782/2663-5208.2025.73.45\$. Retrieved from ["http://habitus.od.ua/journals/2025/73-](http://habitus.od.ua/journals/2025/73-)

2
0
2
5
/
4
7
.
p
d
f
"
h
t
t
p
:
/
/
h
a
b
i
t
u
s
.
o
d
.
u
a
/
j