

Невмержицький В. М. Психологічна підтримка вчителів у віртуальному просторі. *Innovation and development in world science. Proceedings of the 3rd International scientific and practical conference*. MDPC Publishing. Zurich, Switzerland. 2025. P. 313–319. URL: <https://sci-conf.com.ua/iii-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-innovation-and-development-in-world-science-29-31-12-2025-tsyurih-shvejtsariya-arhiv/>

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ВЧИТЕЛІВ У ВІРТУАЛЬНОМУ ПРОСТОРІ

Невмержицький Володимир Максимович

к.психол.н., доцент,
провідний науковий співробітник лабораторії кіберпсихології,
Інститут психології ім. Г.С.Костюка НАПН України
м. Київ, Україна

Вступ. Сучасна система освіти, у нашій державі, дедалі активніше інтегрує цифрові технології, що особливо посилюється в період пандемії COVID-19 та, далі, з початком широкомасштабного вторгнення. Також, перехід до дистанційного й гібридного навчання створив не лише технічні, а й психологічні виклики для діяльності вчителів. Дослідження свідчать про зростання, у них, рівня професійного стресу, емоційного виснаження та почуття ізоляції [1, 2, 3]. Водночас, існує потреба у створенні ефективних шляхів психологічної підтримки, які б забезпечували емоційне благополуччя педагогів при роботі у віртуальному середовищі.

Мета роботи. Узагальнення теоретичних підходів та емпіричних досліджень психологічної підтримки вчителів у віртуальному просторі.

Матеріали та методи. Для досягнення мети було використано теоретичні методи дослідження: аналіз, синтез, систематизація та узагальнення.

Результати та обговорення. Психологічної підтримки, при викладанні у віртуальному просторі, в першу чергу, потребують вчителі, які стикаються з низкою специфічних викликів, незалежно від наявного професійного досвіду або віку. До груп ризику належать вчителі, які:

1. *Мають недостатній рівень цифрової компетентності* (відчують труднощі з використанням освітніх онлайн-платформ, інструментів для проведення уроків та отриманням зворотного зв'язку, зазнають значного стресу через технологічні бар'єри).

2. *Орієнтовані на «живе» спілкування* (для них важливими є безпосередній емоційний контакт та невербальна комунікація з учнями; вони можуть відчувати емоційне виснаження та нестачу зворотного зв'язку у віртуальному середовищі).

3. *Демонструють високий рівень емоційної залученості у освітній процес* (ті, хто звикли до тісної взаємодії з дітьми (під час занять у школі) й тепер стикаються з обмеженнями в її реалізації, можуть відчувати фрустрацію та самотність).

4. *Працюють із дітьми з особливими освітніми потребами* (онлайн-викладання для таких учнів вимагає додаткових зусиль, адаптації матеріалів та тіснішої взаємодії з ними, що може бути психологічно складним).

5. *Зазнають значних навантажень на роботі* (необхідність постійної адаптації матеріалів, перевірки завдань онлайн, проведення уроків та додаткової комунікації з усіма учасниками освітнього процесу може призводити до перевтоми та вигорання).

6. *Не отримують достатньої підтримки з боку адміністрації шкіл або колег* (відчуття ізоляції та відсутності можливості обговорити проблеми чи отримати методичну допомогу посилюють потребу в психологічній підтримці).

7. *Зазнають впливу стресу, пов'язаного із впливом зовнішніх обставин* (наприклад, бойових дій, особистих проблем) (в умовах загальної нестабільності, потреба в психологічній допомозі зростає, оскільки вчителі мають підтримувати учнів, одночасно долаючи й власні переживання).

Психологічна підтримка (консультування, тренінги, супервізія) допомагає таким вчителям успішно адаптуватися до умов діяльності на освітніх онлайн-платформах, розвинути необхідні навички, знизити рівень стресу та запобігти емоційному вигоранню.

Серед теоретичних підходів до проблеми психологічної підтримки вчителів у віртуальному просторі можливо зазначити наступні:

а) Теорія самодетермінації (Self - Determination Theory, SDT)

Згідно з нею, мотивація та благополуччя людини, зокрема і вчителя, залежать від задоволення трьох базових потреб: автономії, компетентності та належності. Онлайн-програми, що надають педагогам вибір у форматі навчання, пропонують індивідуальний зворотний зв'язок і створюють відчуття спільноти, сприяють зниженню вигорання [4, 5].

б) Модель професійних вимог і ресурсів (Job Demands - Resources Model, JD - R)

За цією моделлю, стрес виникає через дисбаланс між робочими вимогами та доступними ресурсами. Для вчителів, до вимог належать технічні труднощі, високі комунікативні навантаження, соціальна ізоляція; до ресурсів - цифрова компетентність, організаційна підтримка, гнучкість в розподілі робочого часу. Застосування інтервенцій, які підвищують ресурси (коучинг, ІТ-підтримка, спільноти колег), знижують рівень вигорання [6, 7, 8].

в) Теорія емоційної праці (Emotional Labor Theory)

Онлайн-викладання підвищує потребу у свідомому управлінні емоціями. Використання тренінгів з емоційної компетентності допомагають педагогам ефективніше справлятися з вимогами дистанційної взаємодії [5, 9].

г) Екологічний системний підхід (Ecological Systems Theory)

Відповідно до екологічної моделі У. Бронфенбреннера (теорії екологічних систем), благополуччя вчителя формується в системі взаємодії індивідуальних, міжособистісних та організаційних чинників. У віртуальному просторі, це відображається у важливості надання вчителям не тільки технічної, а й психологічної підтримки під час проведення онлайн-занять [10].

Аналіз досліджень свідчить, що психологічна підтримка вчителів у віртуальному середовищі має розглядатися як багаторівнева система. На індивідуальному рівні - це розвиток навичок саморегуляції, майндфулнес (техніки, що допомагають зосередитися на теперішньому моменті, зняти стрес і поліпшити самопочуття, часто за допомогою дихальних вправ (зосередження на вдиху/видиху)) і рефлексії; на міжособистісному рівні – підтримка колег і онлайн-спільнот; на організаційному рівні – створення умов для гнучкої роботи та професійного зростання.

Застосування моделі професійних вимог і ресурсів показує, що ефективні онлайн-інтервенції знижують психологічні вимоги (через управління часом і стресом) і збільшують ресурси (через емоційну підтримку, професійне навчання, соціальну взаємодію).

Вчителі, які викладають у віртуальному просторі, потребують комплексної психологічної підтримки, спрямованої на подолання стресу, адаптацію до умов освітніх платформ та збереження професійної ефективності. В якості основних напрямів такої підтримки можливо запропонувати:

1. Емоційна підтримка вчителів.

- консультування щодо профілактики професійного вигорання (допомога у розпізнаванні симптомів вигорання (хронічна втома, апатія, цинізм) та у розробці індивідуальних стратегій відновлення);
- навчання технікам управління стресом (методи релаксації, дихальні вправи, медитація та інші інструменти, які можливо використовувати у перебігу робочого дня;
- індивідуальні та групові консультації з психологом (можливість обговорити особисті труднощі, тривоги та переживання, пов'язані з роботою, у безпечному та конфіденційному середовищі);
- створення груп підтримки (peer support groups) (організація спільнот вчителів, де вони можуть ділитися досвідом, викликами та успіхами, відчуваючи солідарність та взаєморозуміння.

2. Підтримка вчителів у розвитку цифрової компетентності та адаптації до онлайн-середовища.

- навчання ефективній онлайн-комунікації (тренінги з використання вербальних та невербальних сигналів у віртуальному просторі, підтримки залученості учнів, надання конструктивного зворотного зв'язку через онлайн-середовище);
- допомога у встановленні меж між перебуванням на роботі та вдома (консультування щодо організації робочого простору вдома, планування часу та дотримання балансу між професійним та особистим життям, який часто порушується при діяльності в онлайн-середовищі);
- методична підтримка з адаптації навчальних матеріалів (семінари та воркшопи стосовно того, як зробити онлайн-уроки інтерактивними, цікавими та ефективними, використовуючи різні цифрові інструменти).

3. Підтримка вчителів у взаємодії з учасниками освітнього процесу.

- консультування щодо роботи з батьками (навчання навичок ефективної комунікації з батьками в онлайн-форматі, вирішення конфліктних ситуацій та залучення їх до підтримки освітнього процесу).
- тренінги з роботи з учнями в дистанційних умовах (дистанційне навчання, при перебуванні в укриттях, соціальне дистанціювання) (допомога у розумінні психічного стану учнів та розробці стратегій їхньої мотивації та соціалізації).
- навчання розпізнаванню наявності психологічних проблем в учнів (підготовка вчителів до ідентифікації змін у поведінці учнів (які можуть свідчити про стрес, тривогу або інші проблеми) та знання алгоритму дій у таких випадках (кому повідомити, куди звернутися).

4. Організаційна та адміністративна підтримка вчителів.

- вивчення інструкцій та алгоритмів дій (надання адміністрацією шкіл зрозумілих правил та технічної підтримки з метою недопущення невизначеності та виникнення стресу).

– забезпечення доступу до необхідних ресурсів (освітніх платформ, програмного забезпечення та методичних матеріалів).

Висновки. Отже, психологічна підтримка вчителів у віртуальному просторі має бути багатогранною, поєднувати індивідуальну та групову взаємодію з психологами, містити у собі методичну допомогу та організаційну підтримку з боку адміністрацій навчальних закладів. Психологічні онлайн-інтервенції є ефективним засобом психологічної підтримки вчителів, мають потенціал інтеграції в систему професійного розвитку; високу результативність показують програми, що поєднують психологічну освіту, майндфулнес і коучинг. Подальші дослідження вбачаються у аналізі ефективності програм вищезазначеної підтримки, з урахуванням їх гендерних аспектів.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Kim L. E., Oxley L., Asbury K. “My brain feels like a browser with 100 tabs open”: A longitudinal study of teachers’ mental health and wellbeing during the COVID-19 pandemic in 2020. *British Journal of Educational Psychology*. 92(1). 2021. P. 299–318. DOI: <https://doi.org/10.1111/bjep.12450>
2. Beames J. R., Spanos S., Roberts A., McGillivray L., Li S., Newby J. M., O’Dea B., Werner-Seidler A. Intervention programs targeting the mental health, professional burnout, and/or wellbeing of school teachers: Systematic review and meta-analyses. *Educational Psychology Review*. 35. 2023. Article 26. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10648-023-09720-w>
3. Powell T., Portnytska N., Tychyna I., Savychenko O., Makarenko O., Shyriaieva T., Cherniavska K., Muller J., Carney R. A virtual intervention to support educator well-being and students’ mental health in conflict-affected Ukraine: A non-randomized controlled trial. *Cambridge Prisms: Global Mental Health*. 12. 2025. Article e59. P.1–11. DOI: <https://doi.org/10.1017/gmh.2025.10014>
4. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 55. 2000. P. 68–78. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

5. Ye Q., Huang Y., Ge X., Song X. Validation of online mindfulness-enhanced course for stress reduction in teachers. *Frontiers in Psychiatry*. 14. 2023. Article 1086142. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1086142>
6. Bakker A.B., Demerouti E. “The Job Demands-Resources model: State of the art”. *Journal of Managerial Psychology*. 22 (3). 2007. P. 309–328. DOI: [doi:10.1108/02683940710733115](https://doi.org/10.1108/02683940710733115). hdl:20.500.14005/16194
7. Ansley B. M., Houchins D. E., Varjas K., Roach A., Patterson D. S., Hendrick R. The impact of an online stress intervention on burnout and teacher efficacy. *Teaching and Teacher Education*. 98. 2021. 103251. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.tate.2020.103251>
8. Díaz Lema M. L., Rossi L., Soncin M. Teaching away from school: Do school digital support influence teachers’ well-being during COVID-19 emergency? *Large-scale Assessments in Education*. 11. 2023. Article 10. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40536-023-00159-7>
9. Mendelson T., Webb L., Artola A., Molinaro M., Sibinga E. M. S. An online mindfulness program for teachers: A feasibility study of the DeStress Monday at School program. *Mindfulness*. 14 (6). 2023. P. 1419–1434. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02142-3>
10. Sacré M., Ries N., Wolf K., Kunter M. Teachers’ well-being and their teaching quality during the COVID-19 pandemic: A retrospective study. *Frontiers in Education*. 8. 2023. Article 1136940. DOI: <https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1136940>