

ІГНАТОВИЧ ОЛЕНА МИХАЙЛІВНА

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ЗМІН: ТЕОРІЯ, ВИКЛИКИ ТА ПРАКТИЧНА ПРОГРАМА ПІДТРИМКИ

Монографія



2026

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ І ОСВІТИ ДОРΟΣЛИХ ІМЕНІ
ІВАНА ЗЯЗЮНА

ІГНАТОВИЧ ОЛЕНА МИХАЙЛІВНА

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПЕДАГОГІЧНИХ
ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ЗМІН: ТЕОРІЯ,
ВИКЛИКИ ТА ПРАКТИЧНА ПРОГРАМА ПІДТРИМКИ**

Монографія

*Одеса
КУПРІЄНКО СВ
2026*

УДК 159.9:37.01(477)
ББК 88.4
І26

Рекомендовано до друку:

Вченою радою Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана
Зязюна НАПН України
(протокол № 4 від 23 березня 2026 р.)

Рецензенти:

Садова Мирослава Анатоліївна, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Національного університету біоресурсів і природокористування України; провідний науковий співробітник факультету психології Пан-Європейського університету (Братислава, Словаччина); старший викладач, академічний радник Глобального міжрелігійного університету (штат Делавер, США)
Ляц Оксана Павлівна, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології та соціальної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

Ігнатович О. М.

Психологічний супровід педагогічних працівників в умовах сучасних змін: теорія, виклики та практична програма підтримки : монографія / О. М. Ігнатович. — Одеса : КУПРІЄНКО СВ, 2026. — 74 с.

ISBN 978-617-7880-49-2

DOI: 10.30888/978-617-7880-49-2.2026

У монографії представлено результати дослідження проблеми психологічного супроводу професійної діяльності педагогічних працівників у контексті сучасних викликів: війни, цифровізації, євроінтеграції та глобальних трансформацій. Матеріал містить аналітичні узагальнення, прогностичні висновки, науково-методичні рекомендації.

Для науковців, психологів, педагогічних працівників, управлінців освітою, здобувачів вищої освіти.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. АНАЛІТИЧНИЙ ОГЛЯД НОРМАТИВНО-ПРАВОВИХ ДОКУМЕНТІВ ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ.....	6
1.1. Законодавчі засади організації психологічного супроводу педагогів	6
1.2. Підзаконні нормативні документи: деталізація механізмів	6
1.3. Документи МОН: професійні стандарти та практичні рекомендації	7
1.4. Концептуальні документи та стратегічні підходи	7
РОЗДІЛ 2. ВИКЛИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ СВІТОВИХ ЗМІН, ЄВРОІНТЕГРАЦІЇ ТА ВІЙНИ	9
2.1. Євроінтеграційний контекст: виклики адаптації до нових стандартів.....	9
2.2. Виклики воєнного часу: робота в умовах травми, стресу та невизначеності	9
2.3. Професійне вигорання та емоційне виснаження як системна загроза	10
2.4. Цифровізація освіти та інформаційне навантаження	10
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ПСИХОЛОГІВ У РІЗНИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ	12
3.1. Психологічна підтримка в закладах освіти на окупованих територіях.....	12
3.2. Робота психологів у евакуйованих закладах освіти	12
3.3. Психологічна підтримка в умовах воєнного стану.....	13
3.4. Міжнародна підтримка та розвиток професійної спільноти	13
3.5. Особливості роботи педагогічних працівників в Україні в умовах змін.....	14
3.5.1. Робота під час війни.....	14
3.5.2. Євроінтеграційні трансформації	14
3.5.3. Подолання освітніх розривів.....	15
3.5.4. Інші особливості роботи в умовах змін	15
РОЗДІЛ 4. ПРОГНОСТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВПРОВАДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ СВІТОВИХ ЗМІН	17
4.1. Проблематика впровадження психологічного супроводу	17
4.2. Прогностичні тенденції	17
4.3. Прогноз наслідків відсутності супроводу.....	18
4.4. Рекомендації	18

РОЗДІЛ 5. ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ВИКЛИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ.....	20
5.1. Інституціоналізація психологічного супроводу як складника освітньої політики	20
5.2. Підвищення психологічної компетентності педагогів.....	20
5.3. Цифрова гігієна та захист від інформаційного перевантаження	21
5.4. Посилення функцій психологічної служби закладів освіти	21
5.5. Формування культури психологічної безпеки в освітньому середовищі	21
РОЗДІЛ 6. СИСТЕМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ В УМОВАХ СВІТОВИХ ЗМІН....	23
РОЗДІЛ 7. ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ВЧИТЕЛЯ ЯК СТАН ЙОГО ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ	36
РОЗДІЛ 8. ПСИХІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПЕДАГОГА — КЛЮЧОВИЙ ЧИННИК ЙОГО ПРОФЕСІЙНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ	44
8.1. Чинники, що впливають на психічне здоров'я вчителя.....	44
8.2. Ознаки психічного благополуччя педагога.....	44
8.3. Шляхи підтримки психічного здоров'я	45
8.3.1. Психологічна підтримка вчителів у школах	45
8.3.2. Програми профілактики професійного вигорання.....	45
8.3.3. Формування культури турботи про себе.....	45
8.3.4. Організаційні зміни	45
8.3.5. Соціальна підтримка	46
РОЗДІЛ 9. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ.....	47
9.1. Загальна структура програми.....	47
9.2. Науково-методичні рекомендації щодо впровадження програми психологічного супроводу педагогічних працівників	51
9.2.1. Підготовчий етап програми.....	51
9.2.2. Методичний супровід та структура занять	51
9.2.3. Інтеграція у систему професійного розвитку.....	52
9.2.4. Оцінка ефективності програми	52
9.2.5. Довгострокова підтримка	52
9.2.6. Очікувані результати	53
9.3. Поради психологу для впровадження програми психологічного супроводу педагогів (з вимогами до підготовки)	56
РОЗДІЛ 10. ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ: УКРАЇНСЬКИЙ ДОСВІД ВОЄННОГО ЧАСУ	59
РОЗДІЛ 11. ІННОВАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ: ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ВИКЛИКІВ ТА ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ.....	66
ПІСЛЯМОВА.....	73

ВСТУП

Психологічний супровід професійної діяльності педагогічних працівників у сучасних умовах набуває особливого значення. Освітня сфера України сьогодні функціонує в ситуації глибоких трансформацій — війни, глобальних викликів, цифровізації, соціально-економічних і культурних змін. У таких обставинах психологічна стійкість, емоційне благополуччя та професійна компетентність педагогів стають стратегічним ресурсом держави, що визначає якість освіти, ефективність реформ та відновлення суспільства.

Актуальність дослідження проблеми психологічного супроводу педагогічних працівників зумовлюється необхідністю створення системної моделі підтримки вчителя як особистості, професіонала та громадянина. Війна та постійна загроза небезпеки, масова травматизація, зміна форматів навчання (змішана, дистанційна, евакуаційна освіта), посилення інформаційного навантаження потребують нових підходів до збереження психічного здоров'я педагогів і профілактики професійного вигорання.

Упродовж 2023–2025 рр. в Інституті педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України здійснювалося наукове дослідження «Психологічний супровід професійної діяльності педагогічних працівників в умовах світових змін». У межах цього дослідження проведено аналітичний огляд нормативно-правової бази, вивчено сучасні виклики педагогічної професії, розроблено прогностичні моделі розвитку системи психологічної підтримки та сформовано практичні рекомендації для фахівців освітньої галузі.

Метою цієї публікації є узагальнення теоретичних і практичних напрацювань щодо організації психологічного супроводу педагогічних працівників у контексті глобальних змін, виявлення тенденцій і проблем упровадження системи психосоціальної підтримки в освіті України.

Завдання полягають у:

- аналізі нормативно-правових засад психологічного супроводу педагогічних працівників;
- визначенні сучасних викликів професійної діяльності в умовах війни, євроінтеграції та цифровізації;
- дослідженні особливостей роботи психологів у різних типах закладів освіти;
- окресленні прогностичних тенденцій розвитку системи психологічного супроводу;
- розробленні практичних шляхів подолання психологічних викликів і формуванні цілісної моделі підтримки педагогів.

Монографію адресовано керівникам освітніх установ, практичним психологам, педагогічним працівникам, науковцям, викладачам закладів післядипломної освіти, аспірантам та здобувачам освіти, які досліджують питання професійного розвитку та психологічного благополуччя вчителя.

РОЗДІЛ 1

АНАЛІТИЧНИЙ ОГЛЯД НОРМАТИВНО-ПРАВОВИХ ДОКУМЕНТІВ ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Психологічний супровід професійної діяльності педагогічних працівників є важливою складовою забезпечення якості освіти, збереження психічного здоров'я педагогів, підвищення ефективності їхньої професійної діяльності та профілактики емоційного вигорання. Актуальність даної проблематики зумовлює необхідність аналізу нормативно-правових засад, що регламентують організацію та зміст психологічного супроводу в освітньому середовищі.

1.1. Законодавчі засади організації психологічного супроводу педагогів

Основою для нормативного забезпечення психологічної підтримки педагогічних працівників є Закон України «Про освіту» (2017), який у статті 54 проголошує право педагогічних працівників на «захист професійної честі та гідності, підвищення кваліфікації, підтримку їхнього психоемоційного стану» [1]. У статті 57 цього ж закону зазначено, що держава гарантує умови для охорони психічного здоров'я працівників освітньої сфери, що включає інституційні механізми психологічного супроводу.

У розвиток загальних положень виступає Закон України «Про повну загальну середню освіту» (2020), у якому акцентовано увагу на важливості створення безпечного, інклюзивного та підтримувального освітнього середовища. Зокрема, у статті 22 наголошується на функціях практичного психолога закладу освіти щодо супроводу як здобувачів освіти, так і педагогічного персоналу [2]. Таким чином, законодавчо закріплено принцип цілісного психологічного супроводу усіх учасників освітнього процесу.

1.2. Підзаконні нормативні документи: деталізація механізмів

Важливим елементом нормативної бази є Постанова Кабінету Міністрів України № 872 від 21 серпня 2019 року, якою затверджено Положення про центри професійного розвитку педагогічних працівників (ЦПРПП). У зазначеному документі визначено, що однією з функцій ЦПРПП є надання консультативної та психологічної підтримки педагогам, зокрема в питаннях адаптації до нових умов праці, самореалізації та запобігання професійному вигоранню [3].

Окрему увагу слід звернути на Постанову КМУ № 305 від 21 березня 2018 року, що затверджує Порядок організації інклюзивного навчання. Цим документом передбачено створення команд психолого-педагогічного супроводу, які здійснюють психологічну підтримку не лише учнів з особливими освітніми потребами, але й педагогів, що з ними працюють. Зазначена норма є важливою у контексті підвищеного емоційного навантаження на вчителів в умовах інклюзії [4].

1.3. Документи МОН: професійні стандарти та практичні рекомендації

Згідно з Наказом МОН України № 616 від 19 червня 2018 року, затверджено Професійний стандарт «Практичний психолог закладу освіти», у якому визначено низку трудових функцій, спрямованих на психологічний супровід педагогів. Серед них: діагностика емоційного стану, організація психологічних тренінгів, профілактика стресу та професійного вигорання, розвиток емоційної компетентності [5].

Не менш важливим є Професійний стандарт «Учитель початкових класів», затверджений Наказом МОН № 641 від 22 червня 2021 року, який передбачає сформованість у педагога соціально-емоційних навичок, здатності до саморегуляції та управління власним психоемоційним станом у професійній діяльності [6]. Таким чином, сучасний учитель повинен не лише володіти педагогічними компетенціями, але й бути психологічно стійким фахівцем.

У контексті війни, що триває в Україні, особливого значення набули нормативно-інструктивні листи МОН, зокрема лист МОН № 1/9-414 від 27 липня 2022 року, в якому містяться рекомендації щодо надання психологічної допомоги педагогам. Рекомендується організовувати індивідуальні консультації, групову терапію, проводити тренінги зі стресостійкості, створювати ресурсні кімнати у закладах освіти [7].

1.4. Концептуальні документи та стратегічні підходи

У стратегічному вимірі проблема психологічного супроводу педагогічних працівників розглядається у Національній стратегії розвитку освіти в Україні на 2021–2031 роки, де підкреслено необхідність посилення уваги до ментального здоров'я педагогів, розширення штатів фахівців психологічної служби та впровадження програм психоемоційного благополуччя в системі професійного розвитку [8].

Також важливою є діяльність психологічної служби системи освіти України, концептуальні засади якої окреслено в ряді наказів МОН (зокрема, № 509 від 22.05.2018 р.), що регламентують структуру, функції та напрями роботи фахівців психологічної служби. Служба зобов'язана здійснювати психологічний супровід як учнів, так і педагогів, враховуючи зростання психоемоційного навантаження у сфері освіти [9].

Висновки

Нормативно-правове регулювання психологічного супроводу педагогічних працівників в Україні є комплексним та ієрархічно організованим. На законодавчому рівні проголошено права педагогів на психологічну підтримку, а на рівні підзаконних актів і професійних стандартів деталізовано механізми її реалізації. Водночас актуальним залишається питання забезпечення достатньої кількості фахівців психологічного профілю, системного підвищення їхньої кваліфікації та інтеграції психологічного супроводу у систему управління якістю освіти.

Література:

1. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 № 2145-VIII. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
2. Закон України «Про повну загальну середню освіту» від 16.01.2020 № 463-IX. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20>
3. Постанова КМУ № 872 від 21.08.2019 р. «Про затвердження Положення про центри професійного розвитку педагогічних працівників».
4. Постанова КМУ № 305 від 21.03.2018 р. «Про затвердження Порядку організації інклюзивного навчання».
5. Наказ МОН № 616 від 19.06.2018 р. «Про затвердження професійного стандарту “Практичний психолог закладу освіти”».
6. Наказ МОН № 641 від 22.06.2021 р. «Про затвердження професійного стандарту “Учитель початкових класів закладу загальної середньої освіти”».
7. Лист МОН № 1/9-414 від 27.07.2022 р. «Про надання психологічної допомоги педагогам в умовах війни».
8. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2021–2031 роки.
9. Наказ МОН № 509 від 22.05.2018 р. «Про затвердження Положення про психологічну службу в системі освіти України».

РОЗДІЛ 2

ВИКЛИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ СВІТОВИХ ЗМІН, ЄВРОІНТЕГРАЦІЇ ТА ВІЙНИ

Професійна діяльність педагогічних працівників у XXI столітті відзначається значним ускладненням зовнішніх і внутрішніх умов функціонування освітньої системи. Глобальні трансформації — включаючи процеси євроінтеграції, цифровізації, гібридної війни та тривалої військової агресії проти України — створюють нові виклики для психологічного благополуччя педагогів та ефективності їх професійного самоздійснення.

2.1. Євроінтеграційний контекст: виклики адаптації до нових стандартів

У процесі інтеграції до європейського освітнього простору, українські педагоги стикаються з необхідністю засвоєння нових компетентнісних парадигм, оновлених стандартів професійної діяльності, зростанням вимог до якості освіти та оцінювання результатів навчання. Ці зміни супроводжуються інтенсивними навантаженнями, необхідністю постійного професійного розвитку, участі у зовнішньому оцінюванні (атестації, сертифікації), що зумовлює психологічну напругу, тривожність, відчуття професійної невпевненості [1].

Водночас, європейський досвід підкреслює важливість системної підтримки педагогів у межах психологічного супроводу як елементу політики забезпечення добробуту вчителя. Зокрема, у країнах ЄС запроваджуються програми ментального здоров'я вчителів, профілактики вигорання, організація супервізійної та коучингової підтримки, що є орієнтирами для трансформації вітчизняної практики [2].

2.2. Виклики воєнного часу: робота в умовах травми, стресу та невизначеності

Повномасштабна війна, розв'язана Росією проти України у 2022 році, радикально змінила умови освітнього процесу. Педагоги працюють у режимах надзвичайних ситуацій: дистанційно, в укриттях, часто — з особистим досвідом втрати, евакуації або проживання на окупованих територіях. За даними Міністерства освіти і науки України, понад 80% педагогів відчувають хронічну втому, підвищену тривожність, емоційне виснаження та симптоми вторинної травматизації [3].

Війна також підсилила проблему вторинного посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що виникає внаслідок постійної взаємодії з травмованими дітьми та батьками. У таких умовах психологічний супровід педагогів має бути спрямований не лише на підтримку адаптації до кризових обставин, але й на реабілітаційні заходи, розбудову ресурсності особистості, розвиток навичок саморегуляції.

2.3. Професійне вигорання та емоційне виснаження як системна загроза

Останні дослідження свідчать про високий рівень емоційного вигорання серед педагогів, що є наслідком надмірного емоційного залучення, відповідальності та недостатньої підтримки (як організаційної, так і психологічної). Цей феномен особливо посилюється в умовах дистанційного навчання, технічної невизначеності, низької матеріальної мотивації та зростаючої ролі соціальної функції вчителя.

Викликом для системи психологічного супроводу є нестача фахівців психологічної служби в закладах освіти, фрагментарність заходів психологічної підтримки, обмеженість у впровадженні довготривалих програм, спрямованих на розвиток стресостійкості, емоційного інтелекту, психогігієнічної культури педагогів.

2.4. Цифровізація освіти та інформаційне навантаження

Значна частина нових викликів пов'язана із цифровою трансформацією освіти. Постійна робота з онлайн-платформами, відеозв'язком, електронною документацією призводить до інформаційного перевантаження, синдромів цифрової втоми та зниження когнітивної продуктивності. В умовах відсутності чітких регламентів цифрового добробуту, педагогам доводиться самостійно шукати шляхи збереження ментального балансу.

Недостатній рівень культури самодопомоги та психологічної грамотності

Додатковим викликом є низький рівень обізнаності педагогів щодо психогігієни, методів самодопомоги, управління стресом, що ускладнює превенцію кризових станів. Багато вчителів сприймають звернення по психологічну допомогу як ознаку слабкості, а не як частину професійної стійкості, що гальмує впровадження психологічної культури в освітніх колективах.

Висновки

Сучасна освітня реальність висуває нові вимоги до психологічного супроводу педагогів, який має трансформуватися із формальної підтримки у цілісну систему професійного добробуту. Умови євроінтеграції, війни, цифрової трансформації та глобальної нестабільності потребують розширення функцій психологічної служби, впровадження програм ментального здоров'я, розвиток культури самодопомоги та емоційної грамотності серед педагогічних працівників.

Література:

1. Закон України «Про освіту» № 2145-VIII від 05.09.2017 р.
2. European Agency for Special Needs and Inclusive Education. (2020). Teacher Well-being in Inclusive Education.

3. МОН України. Аналітична довідка щодо стану психоемоційного здоров'я педагогів в умовах війни, 2023.

4. Наказ МОН № 616 від 19.06.2018 р. «Про професійний стандарт "Практичний психолог"».

5. Дослідження ГО «Освіторія» та ЮНІСЕФ. «Психічне здоров'я та освітня Україна: виклики війни». — 2023.

РОЗДІЛ 3

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ПСИХОЛОГІВ У РІЗНИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Повномасштабне вторгнення Російської Федерації в Україну створило надзвичайні виклики для системи освіти: руйнування інфраструктури, масова міграція, навчання під обстрілами, психологічні травми учнів і педагогів. У цих умовах роль шкільних психологів набула стратегічного значення — вони стали не лише фахівцями з підтримки навчального процесу, а й кризовими інтервентами, фасилітаторами соціальної адаптації та емоційного відновлення (UNESCO, 2025).

Метою цього розділу є аналіз особливостей діяльності психологів у різних типах закладів освіти під час війни — на окупованих, евакуйованих територіях та в умовах воєнного стану, а також визначення основних напрямів розвитку системи психологічної підтримки в освіті.

3.1. Психологічна підтримка в закладах освіти на окупованих територіях

Психологи на окупованих територіях працюють у вкрай обмежених умовах. Їхня діяльність ускладнюється відсутністю необхідних матеріалів, нестабільним зв'язком і постійними загрозами безпеці (Velykodna et al., 2023). У багатьох випадках робота відбувається дистанційно або підпільно, часто — без офіційної підтримки державних структур. Крім того, психологи змушені адаптувати свої програми до нових політичних і культурних умов, уникаючи ризикованих тем та забезпечуючи елементарну безпеку учнів. Це потребує високої професійної гнучкості, етичної обережності та креативності (Gorbunova, Klymchuk, & Faryma, 2025).

3.2. Робота психологів у евакуйованих закладах освіти

Психологи, що працюють у закладах освіти, переміщених на підконтрольні Україні території, зосереджуються на адаптації учнів і педагогів до нових умов життя та навчання. Часто це діти з родин внутрішньо переміщених осіб (ВПО), які зазнали травм і втрат (Tolstoukhov & Lunov, 2024). Окремою проблемою є психологічне вигорання педагогічних працівників, які працюють у хронічному стресі. Дослідження шкільних психологів у місті Кривий Ріг показало, що понад 40 % фахівців відчували симптоми вигорання після перших місяців війни (Velykodna et al., 2023). Психологи активно впроваджують програми розвитку стресостійкості — арттерапію, релаксаційні техніки, групи взаємопідтримки (Brown, 2024). Також важливою є міждисциплінарна співпраця з учителями, соціальними працівниками та адміністрацією, що сприяє формуванню цілісної системи допомоги.

3.3. Психологічна підтримка в умовах воєнного стану

Незалежно від місця розташування закладу освіти, психологи виконують ключові функції: кризову інтервенцію, консультування, профілактику стресу та підвищення кваліфікації (The Chicago School of Professional Psychology, 2023).

Особливу увагу приділяють екстреній психологічній допомозі у разі травмуючих подій, таких як обстріли, втрати або евакуація. У роботі з учнями поширеними є методи когнітивно-поведінкової терапії, арттерапії та психоедукації (Nadyukova, 2025).

Значний акцент робиться на профілактиці стресу серед педагогів, адже вони є основними провідниками стабільності для дітей. Водночас в українській освітній системі формується нова концепція — Mental Health-Sensitive School, яка інтегрує психічне здоров'я в освітню політику та повсякденну шкільну культуру (Gorbunova et al., 2025).

Не менш важливим напрямом є робота з дітьми з особливими освітніми потребами, адже війна значно погіршила їхній доступ до якісної освіти та реабілітаційних послуг (MedAnthro.net, 2025).

3.4. Міжнародна підтримка та розвиток професійної спільноти

Міжнародні організації активно долучаються до підготовки українських шкільних психологів. Наприклад, UNESCO (2025) у партнерстві з Міністерством освіти і науки України реалізує програми підготовки понад 15 000 шкільних психологів, а також підтримує психосоціальні центри, що охоплюють близько 140 000 дітей і дорослих. Серед інших ініціатив — програми від Voices of Children і Plan International, які створюють безпечні ігрові простори, проводять тренінги з емоційної грамотності та надають безкоштовні консультації (Brown, 2024). Дослідження також свідчать, що системна міжнародна підтримка сприяє професійному розвитку психологів і допомагає формувати нові стандарти шкільної психосоціальної допомоги (Tolstoukhov & Lunov, 2024).

Висновки

Психологи закладів освіти в Україні виконують подвійну функцію — фахівців із психічного здоров'я та кризових консультантів у надзвичайних умовах. На окупованих територіях вони працюють у небезпечних, часто підпільних умовах, де головними стають адаптація та безпека. У евакуйованих закладах пріоритетом є відновлення емоційної стабільності, допомога ВПО, профілактика вигорання педагогів. Міжнародна співпраця (UNESCO, 2025; The Chicago School of Professional Psychology, 2023) та наукові дослідження (Gorbunova et al., 2025; Nadyukova, 2025) створюють основу для реформування системи психологічної підтримки в освіті. Психологічна служба освіти — ключовий елемент відновлення післявоєнного суспільства, тому інвестиції у її розвиток мають стратегічне значення.

3.5. Особливості роботи педагогічних працівників в Україні в умовах змін

Педагогічна діяльність в Україні зазнала глибоких трансформацій у зв'язку з повномасштабною війною та процесами євроінтеграції. Педагогічні працівники опинилися в умовах посиленого стресу, нестабільності та невизначеності, що вимагає адаптації навчальних процесів, використання гнучких форм навчання, підвищення власної стресостійкості та інтеграції нових методик (UNESCO, 2025). Одночасно країна здійснює оновлення освітньої системи, впроваджуючи компетентнісно-орієнтований підхід, цифрові інструменти та міжнародне співробітництво (World Bank, 2024). Метою цього тексту є аналіз особливостей роботи педагогічних працівників в Україні в умовах змін: під час війни, в контексті євроінтеграційних трансформацій, у подоланні освітніх розривів та інших особливих умовах.

3.5.1. Робота під час війни

Педагогічні працівники сьогодні стикаються з високим емоційним навантаженням: тривогою за безпеку учнів і себе, а також потребою швидко адаптувати навчальний процес до екстремальних умов (World Bank, 2024). У відповідь на руйнування та пошкодження навчальних закладів реалізуються програми по забезпеченню безпечних умов навчання та підготовки педагогів (World Bank, 2025). Гнучкі форми навчання — дистанційні, змішані, евакуйовані школи — стали нормою, особливо для внутрішньо переміщених дітей (UNESCO, 2025). Педагоги виконують не лише освітню, але й психологічну супровідну роль, працюючи з дітьми та сім'ями, які постраждали від війни (UNESCO, 2025). Крім того, зміни місця роботи, нестабільність методів і інструментів навчання вимагають від педагогів високої мобільності та готовності до професійної трансформації (UNESCO & МОНУ, 2023).

3.5.2. Євроінтеграційні трансформації

Паралельно з кризовими умовами йде глибока трансформація освітньої системи, орієнтована на інтеграцію в європейський освітній простір. Це включає оновлення освітніх стандартів та навчальних програм відповідно до підходу ключових навичок XXI століття, цифровізацію навчання, міжнародне співробітництво та розвиток педагогічної майстерності (World Bank, 2024).

Потреба в підвищенні кваліфікації педагогів за новими методиками та цифровими платформами стає критичною (UNESCO & МОНУ, 2023). Часто педагоги залучаються до грантових проєктів та обміну досвідом із закордонними колегами (World Bank, 2025). Мовна та культурна адаптація — викладання англійською або іншими іноземними мовами, інтеграція європейських цінностей — також стає складовою професійного профілю педагога (UNESCO, 2025).

3.5.3. Подолання освітніх розривів

Війна призвела до значних освітніх розривів: через переміщення, втрату навчального часу, руйнування інфраструктури (UNESCO, 2025). Педагоги мусять застосовувати індивідуалізовані методи навчання, особливо із дітьми, які мають особливі освітні потреби або опинились у вразливих обставинах (UNESCO & МОНУ, 2023). Соціально-педагогічна взаємодія — з батьками, психологами, громадськими організаціями — стає ключовою для створення системної підтримки (World Bank, 2024). Використання онлайн-платформ і диференційованих підходів дозволяє забезпечити безперервність навчання та підтримку учнів у кризових умовах (UNESCO, 2025).

3.5.4. Інші особливості роботи в умовах змін

Педагоги сьогодні несуть подвійне або потрійне навантаження: навчальна, виховна та психологічна функції поєднуються (UNESCO, 2025).

Необхідність самоорганізації, розвитку стресостійкості та готовності до нестандартних ситуацій — стала нормою професійної діяльності (UNESCO & МОНУ, 2023). Використання цифрових технологій — інтеграція онлайн-платформ, електронних журналів, ресурсів — дає можливість забезпечити безперервність навчання і відповідну адаптацію педагогічної діяльності (UNESCO, 2025).

Висновки

Умови війни суттєво змінили професійну діяльність педагогічних працівників: високий рівень стресу, необхідність адаптивних форм навчання, роль супровідників психологічної підтримки (UNESCO, 2025). Євроінтеграційні трансформації освіти спричиняють нову професійну парадигму: від традиційного викладання до компетентісно-орієнтованої, цифрової, міжнародно зорієнтованої моделі (World Bank, 2024). Подолання освітніх розривів вимагає диференційованих підходів, тісної соціально-педагогічної взаємодії та активного використання технологій (UNESCO & МОНУ, 2023). Педагоги усе частіше виконують роль багатофункціональних фахівців, що поєднують навчальну, виховну і психологічну діяльність, тому їм потрібна системна підтримка, навчання та ресурси (UNESCO, 2025; World Bank, 2025). Інвестиції в педагогічний капітал — підвищення кваліфікації, створення умов для цифровізації, міжнародна співпраця — стають стратегічною складовою стійкості освітньої системи в умовах змін (UNESCO, 2025; World Bank, 2024).

Література:

1. UNESCO. (2025, September 8). Learning amid war: How UNESCO makes Ukrainian schools safer for children and teachers. <https://www.unesco.org/en/articles/learning-amid-war-how-unesco-makes-ukrainian->

schools-safer-children-and-teachers

2. UNESCO & Ministry of Education and Science of Ukraine. (2023). Strengthening resilience of education system in Ukraine for psychosocial support and socio-emotional learning.

<https://www.globalpartnership.org/node/document/download?file=document%2Ffile%2F2024-02-program-document-ukraine-unesco.pdf>

3. World Bank. (2024, August 30). Strengthening Ukraine's primary and secondary education through World Bank support.

<https://www.worldbank.org/en/news/press-release/2024/08/30/strengthening-ukraine-s-primary-and-secondary-education-through-world-bank-support>

4. World Bank. (2025, March 25). Learning and school reforms continue in Ukraine despite war challenges.

<https://www.worldbank.org/en/news/feature/2025/03/25/learning-and-school-reforms-continue-in-ukraine-despite-war-challenges>

РОЗДІЛ 4

ПРОГНОСТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВПРОВАДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ СВІТОВИХ ЗМІН

Сучасний освітній простір перебуває під впливом глобальних змін, серед яких можна виділити війни, міграційні процеси, пандемії, цифровізацію та інтеграційні трансформації. У таких умовах педагогічні працівники стикаються з підвищеним когнітивним, емоційним та організаційним навантаженням. Цей факт підкреслює нагальну потребу в системному психологічному супроводі як інструменті забезпечення ефективності освітньої діяльності та збереження психічного благополуччя педагогів. Прогностичний аналіз дозволяє окреслити ключові проблеми впровадження психологічної підтримки та визначити перспективні напрямки її розвитку.

4.1. Проблематика впровадження психологічного супроводу

По-перше, кадровий дефіцит психологів у закладах освіти залишається однією з основних проблем. Наявна кількість спеціалістів часто не забезпечує повноцінне психологічне супроводження всіх педагогів, що значно знижує ефективність системи.

По-друге, обмеженість ресурсного та методичного забезпечення утруднює впровадження сучасних програм психологічної підтримки. Брак цифрових платформ і інноваційних методик призводить до низької адаптивності системи підтримки.

По-третє, низький рівень психологічної культури серед педагогів створює додаткові перешкоди. Недооцінка важливості власного психічного благополуччя та недостатня обізнаність у методах самопідтримки і запобігання професійному вигоранню знижує ефективність супроводу.

Нарешті, зовнішні кризові фактори, такі як війна, соціально-економічні потрясіння та пандемії, значно підвищують рівень стресу серед педагогів та зумовлюють необхідність у посиленні психологічної підтримки. У таких умовах психологи змушені працювати в умовах обмеженого доступу до учнів і колег, що додатково ускладнює реалізацію програм супроводу.

4.2. Прогностичні тенденції

Виходячи з аналізу сучасних практик, можна виділити декілька ключових тенденцій, що характеризують перспективи розвитку психологічного супроводу педагогів:

1. Розширення мережі психологічної підтримки. Очікується збільшення кількості шкільних психологів та створення регіональних ресурсних центрів, що забезпечуватимуть комплексну підтримку педагогів.

2. Інтеграція цифрових технологій. Дистанційні консультації, онлайн-тренінги та мобільні додатки стануть ефективним інструментом для моніторингу

психоемоційного стану та надання супроводу у реальному часі.

3. Формування професійної психологічної культури. Впровадження обов'язкових тренінгів та семінарів щодо самопідтримки та профілактики вигорання сприятиме підвищенню психологічної стійкості педагогів.

4. Підтримка на державному та міжнародному рівні. Програми ЮНЕСКО, UNICEF, Save the Children та національні ініціативи сприятимуть створенню системного підходу до психологічного супроводу та підвищать доступність сучасних методик.

4.3. Прогноз наслідків відсутності супроводу

Відсутність системного психологічного супроводу може призвести до: підвищення рівня професійного вигорання та емоційної дезадаптації педагогів; зниження ефективності навчально-виховного процесу та якості освітніх результатів; погіршення психічного стану як педагогів, так і учнів; втрати мотивації до професійного розвитку та впровадження інновацій у навчальний процес.

4.4. Рекомендації

На основі аналізу сучасних тенденцій пропонується:

1. Інституалізація психологічного супроводу через створення обов'язкових позицій шкільних психологів та ресурсних центрів для педагогів.

2. Розробка та впровадження цифрових платформ для дистанційної підтримки педагогів та моніторингу психоемоційного стану.

3. Профілактика стресу та вигорання через регулярні тренінги, супервізії та групи підтримки.

4. Міжнародна та національна координація з обміну досвідом і впровадження сучасних методик підтримки педагогів.

Висновки

Актуальність психологічного супроводу: Сучасні глобальні виклики — війна, пандемії, міграційні процеси, цифровізація та євроінтеграційні трансформації — підвищують психоемоційне навантаження на педагогів. Це підкреслює критичну необхідність системного психологічного супроводу як інструменту забезпечення ефективності освітньої діяльності та збереження психічного благополуччя педагогів.

Проблемні аспекти впровадження супроводу: Основними перешкодами є кадровий дефіцит психологів, обмеженість методичного та цифрового забезпечення, низький рівень психологічної культури серед педагогів, а також підвищений рівень стресу через зовнішні кризові фактори.

Прогностичними тенденціями розвитку є такі, як: розширення мережі психологічної підтримки, інтеграція цифрових технологій для дистанційного супроводу, формування професійної психологічної культури серед педагогів та

активна державна та міжнародна підтримка.

Відсутність системного психологічного супроводу може призвести до підвищення рівня професійного вигорання, зниження ефективності навчального процесу, погіршення психічного стану педагогів та учнів, а також втрати мотивації до професійного розвитку.

Для ефективного впровадження психологічного супроводу необхідно інституалізувати позиції шкільних психологів, розробити цифрові платформи для дистанційної підтримки, впроваджувати тренінги та супервізії, а також забезпечити національну та міжнародну координацію для обміну методиками та досвідом.

Література:

1. Hogan, R., et al. (2025). Ukrainian teachers benefit from mental health training that helps their students. University of Illinois. Retrieved from <https://news.illinois.edu/ukrainian-teachers-benefit-from-mental-health-training-that-helps-their-students/>
2. UNESCO. (2025). Ukraine: 140,000 children, parents and educators benefiting from UNESCO-backed psychosocial and educational centers. Retrieved from <https://www.unesco.org/en/articles/ukraine-140000-children-parents-and-educators-benefiting-unesco-backed-psychosocial-and-educational>
3. Powell, T., et al. (2025). A virtual intervention to support educator well-being and resilience in Ukraine. National Institutes of Health. Retrieved from <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12231537/>
4. Frazier, T., et al. (2025). Voices of teachers: a qualitative analysis of the feasibility and acceptability of a social-emotional learning program in Ukraine. National Institutes of Health. Retrieved from <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12291309/>
5. LEGO Foundation & MHPSS Collaborative. (2023). Play-based MHPSS Teacher Training in Ukraine.
6. Tsybuliak, N., et al. (2023). Burnout dynamic among Ukrainian academic staff during wartime. Scientific Reports, 13(1), 12345. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-45229-6>
7. Suchikova, Y., et al. (2024). Calm me down, or I'll leave: anxiety and institutional support among Ukrainian academics during wartime. BMC Public Health, 24(1), 21040. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-21040-4>

РОЗДІЛ 5

ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ВИКЛИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Психологічний супровід професійної діяльності педагогічних працівників в умовах воєнного стану, соціальних трансформацій та євроінтеграційних процесів потребує системного оновлення та переосмислення. Подолання наявних викликів можливе лише за умови впровадження комплексного підходу, що охоплює як інституційний, так і особистісно-професійний рівні функціонування педагогічної діяльності.

5.1. Інституціоналізація психологічного супроводу як складника освітньої політики

Важливим напрямом є розбудова ефективної системи психологічного супроводу на державному рівні. У цьому контексті доцільним є оновлення нормативно-правової бази, зокрема впровадження положень щодо забезпечення психологічного добробуту педагогів до Закону України «Про освіту» (2017) та підзаконних актів Міністерства освіти і науки України. Зокрема, наказ МОН України № 616 від 19.06.2018 р. «Про затвердження Положення про психологічну службу в системі освіти України» визначає функції та механізми діяльності практичних психологів, однак потребує перегляду з урахуванням кризових обставин сьогодення (війна, масова травматизація, загрози ПТСР у педагогів) [1].

Також актуальним є запровадження міжсекторальної взаємодії (освіта – охорона здоров'я – соціальні служби), що відповідає підходам Всесвітньої організації охорони здоров'я до формування систем психосоціальної підтримки в умовах надзвичайних ситуацій (WHO, 2022) [2].

5.2. Підвищення психологічної компетентності педагогів

Інтеграція психологічного компонента до системи підвищення кваліфікації педагогічних працівників є ще одним стратегічним напрямом. Програми професійного розвитку мають включати модулі, спрямовані на розвиток емоційної компетентності, навичок саморегуляції, кризової комунікації, а також виявлення ознак професійного вигорання. Такий підхід відповідає положенням Концепції розвитку педагогічної освіти (2021), яка визначає психологічну стійкість та здатність до рефлексії серед ключових компонентів професійної компетентності вчителя [3].

Особливої актуальності набуває впровадження супервізійних практик, що передбачають регулярне обговорення професійних труднощів з фахівцем у безпечному просторі. Цей підхід успішно функціонує в освітніх системах Фінляндії, Канади, Нідерландів та рекомендований ЮНЕСКО (2022) як ефективний інструмент зниження емоційного навантаження [4].

5.3. Цифрова гігієна та захист від інформаційного перевантаження

З огляду на значну інтенсифікацію цифрової взаємодії в освітньому процесі внаслідок пандемії COVID-19 та дистанційного навчання, перед педагогами постає новий виклик – цифрове виснаження. Дослідження підтверджують, що надмірна цифрова комунікація підвищує ризики розвитку тривожних і депресивних станів (Zhou et al., 2021) [5]. З метою протидії цьому явищу доцільно запровадити практики цифрової гігієни: регламентацію електронної комунікації, зниження адміністративного навантаження шляхом уніфікації звітної документації, оптимізацію кількості платформ для взаємодії.

Варто також поширювати серед педагогів знання про принципи цифрової саморегуляції (digital well-being), які активно впроваджуються в країнах ЄС та є елементом Програми психосоціальної підтримки педагогів Європейської комісії (European Commission, 2023) [6].

5.4. Посилення функцій психологічної служби закладів освіти

Підвищення ролі психологічної служби є критично важливим у контексті забезпечення системного супроводу педагогічної діяльності. Це передбачає: збільшення чисельності фахівців психологічної служби; підвищення їх професійної підготовки у сфері кризового консультування; запровадження стандартів якості надання психологічних послуг у системі освіти.

Доцільним є також створення центрів психолого-педагогічної підтримки в громадах, що надаватимуть допомогу педагогам у межах міждисциплінарного підходу (психолог – педагог – соціальний працівник), як це передбачено Концепцією розвитку інклюзивної освіти в Україні (2020) [7].

5.5. Формування культури психологічної безпеки в освітньому середовищі

Подолання викликів психологічного характеру також потребує зміни культурного клімату в закладах освіти. Йдеться про формування атмосфери довіри, прийняття, визнання права педагога на помилку, вразливість і звернення по допомогу. За результатами досліджень А. Гоббелса та колег (Gobbels et al., 2020), саме культура психологічної безпеки в колективі є предиктором професійної задоволеності та зниження рівня вигорання серед педагогів [8].

Цей вектор змін має реалізовуватися через фасилітацію неформального обміну досвідом, груп підтримки, арт- і тілесноорієнтовані практики, що сприяють зниженню напруження й формуванню стійкості.

Висновки

Подолання викликів психологічного супроводу професійної діяльності педагогічних працівників передбачає системний підхід, що поєднує нормативно-правові зміни, інституційні реформи та особистісно-орієнтовані практики. У центрі цього процесу має бути педагог як суб'єкт, здатний до саморозвитку,

рефлексії та активного опанування ресурсів психологічного благополуччя. Успішна реалізація окреслених напрямів сприятиме підвищенню якості освіти, збереженню людського потенціалу та формуванню стійкої освітньої екосистеми в умовах сучасних глобальних викликів.

Література:

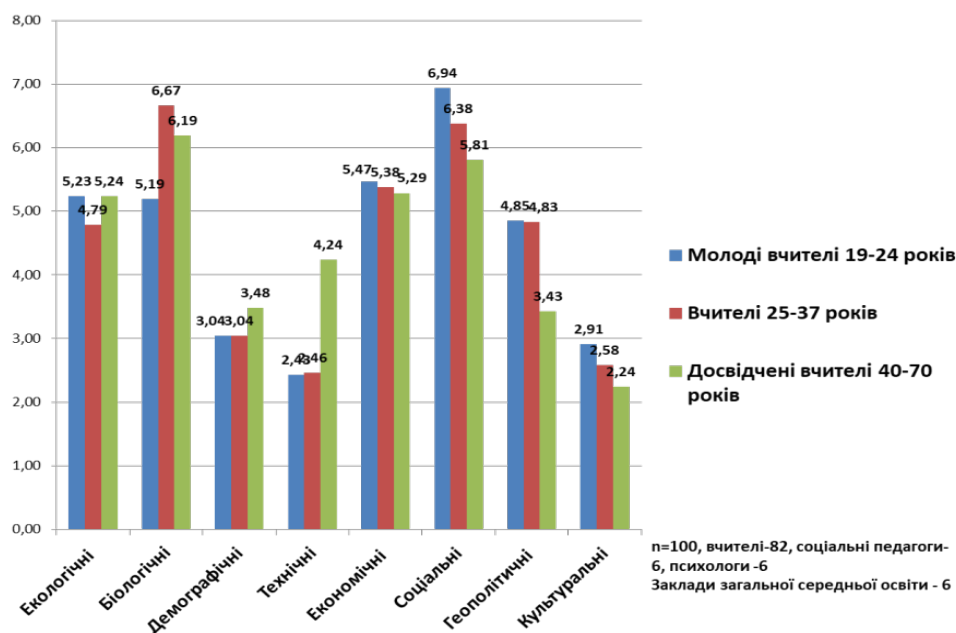
1. Наказ МОН України № 616 від 19.06.2018 р. [Електронний ресурс].
2. WHO. (2022). *Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings*. Geneva.
3. Концепція розвитку педагогічної освіти. (2021). МОН України.
4. UNESCO. (2022). *Teacher Support and Well-being in Times of Crisis*.
5. Zhou, Y., et al. (2021). Digital Fatigue and Emotional Distress among Teachers. *Journal of Educational Psychology*, 113(4), 742–756.
6. European Commission. (2023). *Supporting Teachers' Mental Health and Well-being*. Brussels.
7. Концепція розвитку інклюзивної освіти в Україні. (2020). МОН України.
8. Gobbels, A., et al. (2020). Psychological Safety in Schools: A Conceptual Review. *Teaching and Teacher Education*, 93, 103091.

РОЗДІЛ 6

СИСТЕМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ В УМОВАХ СВІТОВИХ ЗМІН

Система психологічного супроводу професійної діяльності вчителя була розроблена за результатами наукового дослідження «Психологічний супровід професійної діяльності педагогічних працівників в умовах світових змін» (2023 - 2025 рр.), що виконане в Інституті педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України за участю в констатувальному та формувальному експериментах педагогічних працівників 6 закладів загальної середньої освіти. Для отримання інформації були використані: анкети «Ставлення до глобальних світових змін», «адаптивність» А.Г.Маклаков «Психологічне здоров'я» Н.В.Павлик, методика «Факторні характеристики здатності педагогічних працівників до професійної діяльності в умовах світових змін» О.М. Ігнатович, Опитувальник з вивчення ставлення педагогічних працівників до різних аспектів розвитку психологічної компетентності В.В.Рибалка, анкета «Психологічний супровід педагога А.М. Шевенко, Н.В. Павлик, «Діагностика професійного вигорання» К.Маслач, С.Джексон в адаптації Н.Водоп'янової.

Середньостатистичні показники рангу складності адаптації педагогічних працівників до світових змін



На підставі теоретико-методологічного аналізу та узагальнення наукових підходів до розв'язання проблеми психологічного супроводу професійної діяльності педагогічних працівників ЗЗСО в умовах світових змін було розроблено класифікацію глобальних світових змін та їх наслідків, до складу якої увійшли: екологічні, біологічні зміни, демографічні і міграційні, соціальні, технічні, геополітичні, економічні та культуральні зміни, на основі якої

визначені середньостатистичні показники рангу складності адаптації педагогічних працівників до світових змін.

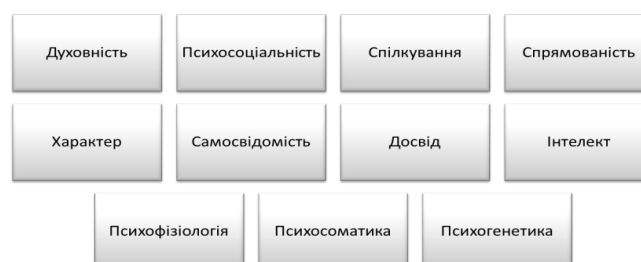
Серед наслідків дезадаптації педагогічних працівників під час світових змін можуть бути такі, як: зовнішня та внутрішня конфліктність, дистрес, гострі постстресові стани, шок, депресія, переляк, фобії, транс, стеничні та астеничні реакції, ступор, різноманітні психотравми, дизгармонізація духовних цінностей, деперсоналізація, депривація та міфологізація змісту спілкування, істерія, фрустрація планів, акцентуація характеру, рефлексивна недостатність, неадекватна компетентність, когнітивний дисонанс, патогенне мислення, психодинамічна неконгруентність, психосоматичні та психогенетичні розлади, суїцидальні тенденції, неперфектність діяльності, інволюційний розвиток психіки.

Наслідки дезадаптації педагогічних працівників



При цьому ознаки адаптації-дезадаптації педагогічних працівників до світових змін нами були класифіковані за такими складовими соціально-психолого-індивідуального виміру психологічної структури особистості як: духовність, психосоціальність, спілкування, спрямованість, характер, самосвідомість, досвід, інтелект, психофізіологія, психосоматика, психогенетика.

Соціально-психолого-індивідуальний вимір ознак адаптації-дезадаптації



У парадигмі позитивної психології виконавцями дослідження було теоретично обґрунтовано інтегрований науковий підхід до проблеми психологічного супроводу професійної діяльності педагогічних працівників в

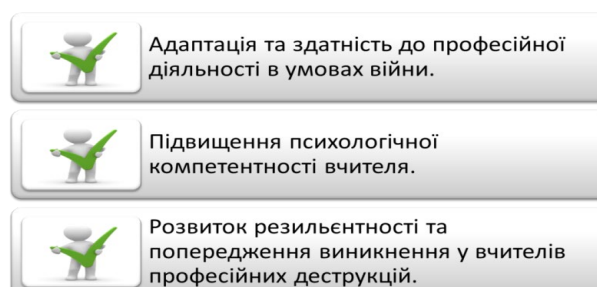
умовах світових змін. Інтегрований підхід до психологічного супроводу ґрунтується на вихідних положеннях особистісної, діяльнісної, транскультурної, психодинамічної, позитивної психологічних теорій; принципах надії, балансу, консультування й самодопомоги та забезпечує багатоаспектність розгляду процесу психологічного супроводу, зокрема: психологічний та психотерапевтичний аспекти – психологічна допомога; педагогічний і андрагогічний аспекти – виховання, навчання і розвиток особистості дорослої людини; транскультурний аспект - розвиток міжкультурної свідомості.

Концепція психологічного супроводу



Визначені напрями психологічного супроводу професійної діяльності педагогічних працівників в умовах світових змін зорієнтовані на: 1) психологічний супровід з адаптації педагогічних працівників до світових змін й розвитку психологічної компетентності педагогічних працівників; 2) психологічний супровід з розвитку здатності до здійснення професійної діяльності в умовах війни; 3) психологічний супровід з актуалізації духовного потенціалу та самоактуалізації педагогічних працівників у професійній діяльності під час змішаної освіти й освіти-онлайн, відновлення навчання після освітніх розривів, а також в умовах євроінтеграції України; 4) психологічний супровід з розвитку резильєнтності та попередження виникнення у педагогічних працівників професійних деструкцій (зокрема професійного вигорання, деформацій, фрустрацій).

Напрями психологічного супроводу



Серед видів психологічного супроводу професійної діяльності педагогічних працівників в умовах світових змін дослідниками були визначені такі, як: інформаційно-організаційний, програмно-навчальний, науково-методичний, психолого-корекційний.

Види психологічного супроводу



Відповідно до основних положень інтегрованого підходу, напрямів та видів психологічного супроводу дослідниками підібрані та обґрунтовані методи психологічного супроводу професійної діяльності педагогічних працівників в умовах світових змін, серед яких: психологічна просвіта, психологічна діагностика, психологічне консультування, тренінг, саморегуляція та аутогенне тренування; групове навчання педагогічних працівників прийомам психічної саморегуляції, психологічної самодопомоги; методи подолання стресу, травми, кризи.

Методи психологічного супроводу



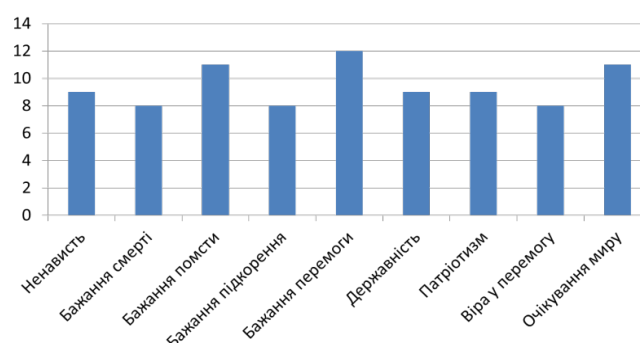
У ході проведення констатувального дослідження науковцями визначені за методами семантичного диференціалу та факторного аналізу факторні характеристики, що описують здатність педагогічних працівників до професійної діяльності в умовах світових змін. За методом семантичного диференціалу був складений перелік бінарних категорій, що використовуються для пояснення особистісних параметрів в загальній структурі здатності вчителів до професійної діяльності в умовах світових змін. За результатами факторного аналізу виокремлено факторні характеристики в загальній структурі здатності педагогічних працівників до професійної діяльності в умовах світових змін: духовність; психосоціальність; спілкування; особистісна спрямованість; характер; самосвідомість; досвід; інтелект; психофізіологічні властивості; психосоматичні властивості.

Результати експериментальної роботи

Факторні характеристики	
Духовність	,71*
Спілкування	,76*
Особистісна спрямованість	,70*
Характер	,89*
Самосвідомість	,86 *
Досвід	,84*
Інтелект	,47
Психофізіологічні властивості	,89*

Виявлено, що духовність педагогічних працівників характеризується позитивними та негативними цінностями, між якими існує більш явний конфлікт, ніж у мирний час: домінування негативних цінностей у ставленні до ворога, до якого формується ненависть, бажання помсти, смерті, підкорення, перемоги та, водночас, дух державності, патріотизму, віра у перемогу та очікування миру.

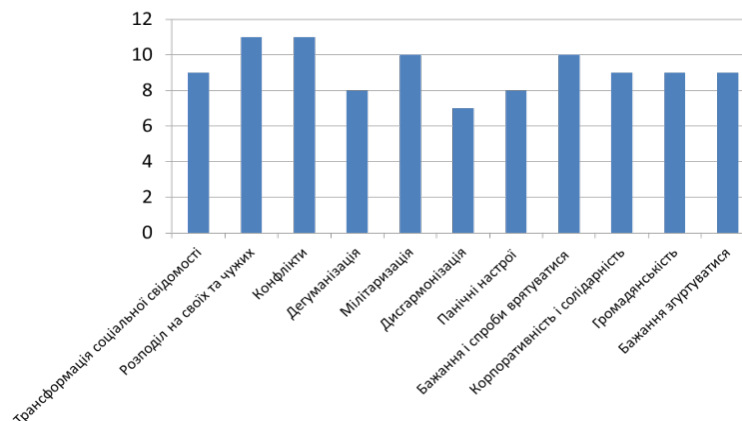
Духовність: цінності педагогічних працівників



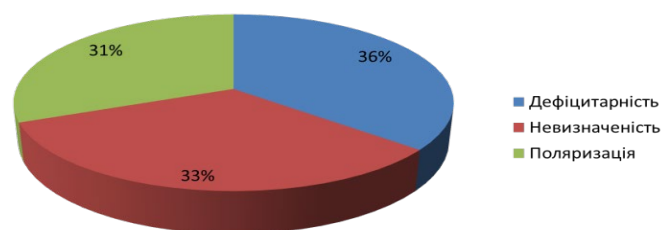
З'ясовані характеристики психосоціальності педагогічних працівників такі, як: трансформація соціальної свідомості, розподіл людей на своїх та чужих, ворогів та друзів, рольові конфлікти з колегами, сусідами, членами родини; дегуманізація, мілітаризація, дисгармонізація, конфліктизація суспільної атмосфери, панічні настрої, бажання і спроби врятуватися від загроз втечею у більш безпечний соціум. Разом з тим виявлені тенденції до корпоративності і солідарності на ґрунті патріотизму, громадянськості, бажання згуртуватися в єдиному суспільстві, підтримати одне одного.

Встановлені особливості спілкування педагогічних працівників в умовах світових змін з іншими, які виявляються у дефіцитарності, невизначеності й поляризації змісту спілкування та взаємодії. Зростає дефіцит живого спілкування, відбувається домінування формального, авторитарного, наказного спілкування.

Психосоціальність педагогічних працівників



Спілкування педагогічних працівників



Виявлені особливості спрямованості особистості педагогічних працівників, серед яких: антиномія мотивів за цінностями Війна і Мир, Життя та Смерть; конфлікт інтересів, патогенна фрустрація потреб внаслідок втрати звичних мотивів та сенсів життя та, водночас віра в перемогу українського духу і культури, настання миру та відновлення територіальної цілісності держави і громадянського суспільства. Конфліктність спрямованості може бути знята шляхом пошуку і конструювання нових смислів, перспектив, розробки нових проєктів, засобів відтворення зруйнованого життя.

Спрямованість особистості педагогічних працівників



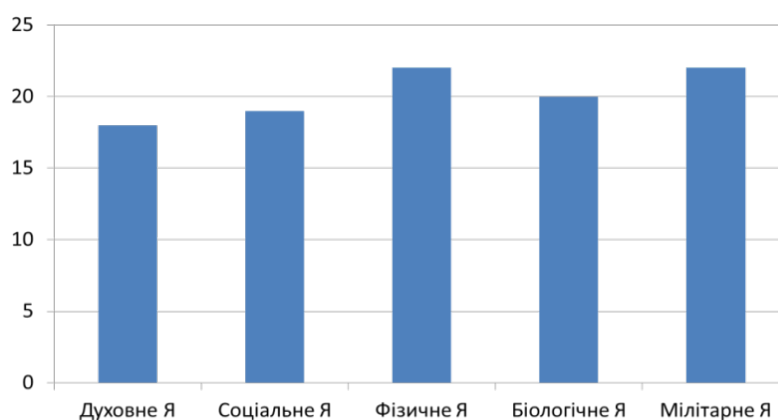
Визначено, що риси характеру педагогічних працівників загострюються, дисгармонізуються, акцентуюються, послаблюються, відбувається їхня певна адаптивна зміна й пристосування до умов світових змін. Зростає жорстокість, агресивність, ненависть разом з співчуттям й співпереживанням. З часом відбувається певна адаптація, загартовування і підсилення таких рис характеру, як: патріотизм, солідарність, відповідальність, самовідданість. Виникають нові ідеали і бажання сформувати в себе нові мілітарні риси характеру шляхом самовиховання.

Риси характеру педагогічних працівників



Виявлено, що самосвідомість педагогічних працівників помітно перевантажена, спостерігається концентрація та зміщення рефлексивності від духовного, соціального полюсу до біологічного й фізичного Я, асиметричне реструктурування Я. А у досвіді педагогічних працівників виникла потреба у мілітарних компетенціях, знань, умінь, навичок, регуляторів емоцій та почуттів, необхідних для професійної діяльності й самовиживання.

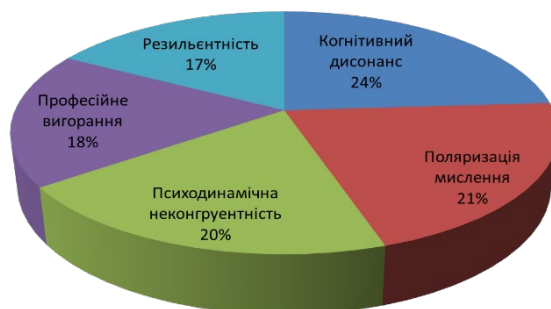
Самосвідомість педагогічних працівників



З'ясовані основні характеристики змін у змісті когнітивних установок, сприйманні та розумінні фактів, прийнятті рішень, мисленні, уяві, увазі, пам'яті, інтелектуальних емоціях педагогічних працівників, що виявляються у

когнітивному дисонансі та поляризації мислення. Виявлено зростання психодинамічної неконгруентності між типами темпераменту та іншими базовими властивостями особистості педагогічних працівників – спілкуванням, мотивацією, характером, досвідом та потребою поверненням до стану конгруентності.

Когнітивні установки, індивідуально-
типологічні властивості та
психосоматичні ознаки



Визначено психосоматичні симптоми синдрому професійного вигорання педагогічних працівників, що виявляються у численних порушеннях психічного регулювання життєдіяльності організму в таких станах, як безсоння, перевтома, виснаження, перебої у функціонуванні серцево-судинної, ендокринної, імунної системи, суїцидальні прояви. Окреслені мотиваційні, інтелектуальні, комунікативні особливості процесу розвитку резильєнтності педагогічних працівників. Виявлено низький рівень здатності практичних психологів до профдіагностичної роботи в умовах інтеграції професійної орієнтації до базової та старшої школи.

Результати теоретико-методологічного аналізу та емпіричногвиконання наукового прикладного дослідження показали, що існують протиріччя в особистісних підструктурах педагогічних працівників таких, як: духовність; психосоціальність; спілкування; особистісна спрямованість; характер; самосвідомість; досвід; інтелект; психофізіологічні властивості; психосоматичні властивості, які зумовлюють труднощі адаптації до світових змін та обмежують здатність виконувати завдання професійної діяльності в сучасних реаліях України з найменшими фізичними та психічними витратами.

Обґрунтований у парадигмі позитивної психології інтегрований підхід до психологічного супроводу з урахуванням результатів пілотажного дослідження забезпечуватиме розвиток у педагогічних працівників здатності швидко й ефективно адаптуватися до умов світових змін та сучасних реалій України, виконувати професійну діяльність в оптимальному режимі, позитивно сприймати себе, інших, світ у цілому.

Науково-методичні засади психологічного супроводу професійної діяльності науково-методичні засади емпіричного дослідження особистісного ресурсу та особливостей психологічного здоров'я педагогічних працівників ЗЗСО: цілісний підхід до особистості; перехід від аналізу з окремих функцій і

властивостей особистості (увага, пам'ять, мислення, довільність і ін.) до розгляду цілісної ситуації розвитку особистості в контексті професійної діяльності педагогічних працівників й гармонійного розвитку особистості, у змісті яких цілісність особистості характеризується рівновагою, рівномірним розвитком інтелектуальної, емоційної, вольової та фізичної сфер; забезпечення стійкої психологічної готовності до цілеспрямованої оптимальної продуктивної професійної діяльності педагогічних працівників в звичайних та кризових умовах; психологічна допомога у формах психоедукації, психологічної діагностики, психологічного консультування, психологічної профілактики, профдіагностики і профконсультування, психологічної корекції; розгляд в якості предмета роботи практичного психолога в психологічному супроводі професійної діяльності педагогічних працівників педагогічних працівників проблеми збереження їх ментального здоров'я й професійного розвитку особистості в умовах світових змін й питання формування стійких мотивів педагогічних працівників на забезпечення власного благополуччя й цілісності особистості.

Психодіагностичний комплекс щодо вивчення стану психологічного здоров'я педагогічних працівників в Україні та їх адаптації до світових змін в умовах війни. До складу психодіагностичного пакету увійшли: анкета «Ставлення до світових змін» (авт. Н.В. Павлик), психодіагностичний опитувальник «Психологічне здоров'я» (авт. Н.В. Павлик) та психодіагностичний опитувальник Адаптивність (авт. А. Маклаков, адапт. І. Приходько, Я. Мацегора, А. Колесниченко, М. Байда).

Психодіагностичні методики щодо діагностики цілісності особистості, спрямованості педагогічних працівників до самоактуалізації та складових ментального здоров'я особистості: Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії WIPPF Н.Пезешкіана (переклад та адаптація україномовної версії опитувальника Л.Сердюк, С.Отенко) щодо виявлення й оцінки у педагогічних працівників первинних і вторинних здібностей, змісту конфлікту, конфліктних реакцій і зразків для наслідування як системи взаємопов'язаних емоційних, потребних, мотиваційних, поведінкових характеристик, що забезпечують мобілізаційну та адаптаційну функцію особистості в умовах, що потребують пристосування особистості; модифікований опитувальник діагностики самоактуалізації особистості САМОАЛ (А.В.Лазукін в адаптації Н.Ф.Каліної), спрямований на виявлення й оцінку рівня прагнення педагогічних працівників до самоактуалізації як інтегральної характеристики мотиваційних показників сформованості їх психологічної готовності до професійної діяльності в умовах світових змін; опитувальник з генералізованої тривоги (GAD-7) щодо виявлення й оцінки симптомів тривоги відповідно до діагностичних критеріїв DSM-5; багатовимірний скринінг поведінкового здоров'я (MBHS-2), що вимірює соматизацію, деморалізацію, ангедонію, тривогу, когнітивні проблеми, активацію, розгальмування, суїцидальність і зловживання психоактивними речовинами і дає оцінку тяжкості дисфункції для кожного виявленого аспекту; опитувальник скринінгу ПТСР (PCL-5), який оцінює наявність і вираженість

симптомів посттравматичного стресового розладу відповідно до критеріїв DSM-5; шкала сприйнятого стресу (PSS), що вимірює сприйняття особистістю стресу та його потенційні наслідки, визначає, наскільки непередбачуваним, неконтрольованим і перевантаженим педагогічні працівники вважають своє життя.

Психодіагностичні методики дослідження професійного вигорання: опитувальник «Діагностика професійного вигорання» (К. Маслач, С. Джексон в адаптації Н. Водоп'янової), що спрямований на вивчення ступеня прояву професійного вигорання у педагогічних працівників за шкалами «емоційне виснаження», «деперсоналізація» і «редукція особистих досягнень»; методика «Діагностики рівня емоційного вигорання» В. Бойка, що спрямована на визначення рівня емоційного вигорання через виявлення наявності/відсутності найбільш виражених у педагогічних працівників характерних ознак, притаманних фазам емоційного вигорання (напруги, резистенції, виснаження), серед яких: переживання психотравмуючих обставин, незадоволеність собою, «загнаність у клітку», тривога і депресія (фаза напруження); неадекватне вибіркове емоційне реагування, емоційно-моральна дезорієнтація, економії емоцій, редукція професійних обов'язків (фаза резистенції); емоційний дефіцит, емоційна відчуженість, деперсоналізація, психосоматичні та психоемоційні порушення (фаза виснаження); методика «Визначення психічного вигорання» (О. Рукавішніков), що надає можливість дослідити прояви професійного вигорання за трьома рівнями (міжособистісний, особистісний, мотиваційний) та трьома показниками: психоемоційне виснаження, особистісне віддалення, професійна мотивація; тест на резильєнтність (Карен Лапперт), спрямований на визначення рівня психічної стійкості педагогічних працівників.

Профдіагностичний комплекс для використання практичними психологами ЗОШ у профорієнтаційній роботі із здобувачами освіти в умовах інтеграції профорієнтації до базової та старшої школи. Комплекс складається з таких психодіагностичних методик: методика «Дослідження типу акцентуації характеру та темпераменту особистості» (К. Леонгард-Г. Шмішек); методика «Індивідуально-типологічний опитувальник» (Л.Собчик); методика «Диференційно-діагностичний опитувальник-2» (ДДО-2) – модифікація Заєць І.В.; методика «Визначення професійного типу особистості» (Дж. Голланд) – модифікація Заєць І.В.; методика «Матриця професійного вибору» (Г. Резапкіна); методика «Типи мислення» (Г. Резапкіна); методика DISC; гугл-опитувальник педагогічних працівників щодо доцільності набуття функціоналу радника з профорієнтації (авт. Шевенко А.М.); дистанційна Школа підготовки радника з професійної орієнтації для закладів загальної середньої освіти (Шевенко А.М.).

Модель психологічного супроводу професійної діяльності педагогічних працівників щодо вирішення проблем, виявлених під час емпіричного дослідження в особистісних підструктурах педагогічних працівників таких, як: духовність; психосоціальність; спілкування; особистісна спрямованість; характер; самосвідомість; досвід; інтелект; психофізіологічні властивості; психосоматичні властивості, а також щодо забезпечення можливості адаптації

педагогічних працівників до різних умов професійної діяльності залежно від світових змін та збереження здатності виконувати завдання професійної діяльності в сучасних реаліях України з найменшими психічними витратами.

Результати емпіричного дослідження особистісного ресурсу та особливостей психологічного здоров'я педагогічних працівників ЗЗСО показали, що більшість досліджуваних педагогічних працівників відчують зростання навантаженості, виснаження, зауважили на необхідності та актуальності психологічного супроводу.

Психологічні особливості особистості педагогічних працівників виявилися в найбільшій мірі в емоційній (збудження, безсоння, неконтрольована й немотивована агресія, депресивні реакції, аутоагресивна поведінка), когнітивній (труднощі з концентрацією уваги, оперативною і короткотривалою пам'яттю; відчуття нереалістичності подій, складнощі з відтворенням, полярність мислення) та мотиваційній (уникнення невдач, неприємних, травматичних ситуацій) сферах. Відповідно до такого значна частина досліджуваних знаходиться у межевому стані ментального здоров'я.

Перераховані ознаки виявляються у педагогічних працівників залежно від вікової групи і ступеня травмування, причетності до травматичних подій, індивідуально-психологічних особливостей.

З'ясовано, що предикторами психологічної відновлюваності педагогічних працівників, які необхідно враховувати у розробці змісту психологічного супроводу, є такі особистісні підструктури, як: духовність; психосоціальність; спілкування; особистісна спрямованість; характер; самосвідомість; досвід; інтелект; психофізіологічні властивості.

Чинниками розвитку адаптаційних здібностей особистості є духовно-моральні та емоційно-вольові якості, які зумовлюють розвиток механізму психологічної саморегуляції у педагогічних працівників. Провідним чинником дезадаптації виступають патогенні емоційні стани та вольові девіації, до прояву яких схильні педагогічні працівники, що мають вади ментального здоров'я.

Проблеми, виявлені у особистісних підструктурах педагогічних працівників таких свідчать про недостатній рівень їх адаптації до світових змін та недостатню здатність виконувати завдання професійної діяльності в сучасних реаліях України з найменшими фізичними та психічними витратами.

Означена проблема може бути вирішена шляхом розробки та впровадження системи психологічного супроводу професійної діяльності педагогічних працівників в умовах світових змін з пріоритетом таких його напрямів, як: 1) психологічна адаптація педагогічних працівників до сучасних умов методом емоційного балансу та гармонізації ментального здоров'я; 2) психологічний супровід з розвитку самоактуалізації педагогічних працівників у професійній діяльності в сучасних реаліях освіти; 3) психологічний супровід з розвитку резильєнтності та попередження виникнення у педагогічних працівників професійних деструкцій (зокрема професійного вигорання, деформацій, фрустрацій); 4) психологічний супровід профорієнтаційної роботи педагогічних працівників; 5) дистанційна Школа підготовки радника з

професійної орієнтації для закладів загальної середньої освіти.

Розвиток у педагогічних працівників здатності швидко й ефективно адаптуватися до умов світових змін та сучасних реалій України, виконувати професійну діяльність в оптимальному режимі, позитивно сприймати себе, інших, світ у цілому.

Література:

1. Павлик, Н. В. (2022). *Ставлення педагогічних працівників до світових змін: психодіагностичний аналіз*. Київ: Видавництво МОН.
2. Маклаков, А., Приходько, І., Мацегора, Я., Колесниченко, А., & Байда, М. (2022). *Опитувальник Адаптивність: методичні рекомендації*. Київ: Науковий центр психодіагностики.
3. Пезешкіан, Н. (2004). *Вісбаденський опитувальник позитивної терапії та сімейної терапії (WIPPF)*. Київ: Переклад та адаптація Л. Сердюк, С. Отенко.
4. Лазукін, А. В. (у адаптації Каліна, Н. Ф.). (2015). *Опитувальник самоактуалізації (САМОАЛ)*. Київ: Наукове видавництво.
5. Масlach, К., & Джексон, С. (у адаптації Водоп'янова, Н.). (2016). *Опитувальник професійного вигорання*. Київ: Психологічний центр.
6. Бойко, В. (2014). *Методика діагностики емоційного вигорання*. Харків: Психологічні технології.
7. Рукавішніков, О. (2015). *Визначення психічного вигорання: методичні рекомендації*. Київ: Професійний розвиток.
8. Lappert, K. (2018). *Resilience assessment for educators*. London: Routledge.
9. Shapiro, F. (2018). *Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) therapy: Basic principles, protocols, and procedures* (3rd ed.). New York, NY: Guilford Press.
10. Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.
11. Yapko, M. D. (2018). *Trancework: An introduction to the practice of clinical hypnosis* (5th ed.). New York, NY: Routledge.
12. UNESCO. (2023). *Психосоціальна підтримка шкільних психологів в Україні*. Retrieved from <https://www.unesco.org/ukraine>
13. People in Need Україна. (2022). *Психологічна підтримка педагогів та дітей у кризових умовах*. Retrieved from <https://www.peopleinneed.net/ukraine>
14. AP News. (2022). *Ukrainian teachers adapt to war conditions*. Retrieved from <https://apnews.com/ukraine-education>
15. Світовий банк. (2022). *Підтримка освіти в Україні: міжнародні програми та проекти*. Retrieved from <https://www.worldbank.org/en/country/ukraine>
16. Голланд, Дж. (2015). *Методика визначення професійного типу особистості*. Київ: Адаптація Заєць І. В.
17. Леонгард, К., & Шмішек, Г. (2014). *Дослідження типу акцентуації характеру та темпераменту особистості*. Київ: Психологічний центр.

18. Резапкіна, Г. (2015). *Матриця професійного вибору та типи мислення*. Київ: Наукове видавництво.
19. DISC. (2016). *Методика оцінки стилів поведінки в колективі*. Київ: Практичні технології.
20. Шевенко, А. М. (2022). *Дистанційна школа підготовки радника з професійної орієнтації для закладів загальної середньої освіти*. Київ: Онлайн-платформа професійного розвитку.

РОЗДІЛ 7

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ВЧИТЕЛЯ ЯК СТАН ЙОГО ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

У сучасних реаліях України криза психічного здоров'я особистості, що вражає людей різного віку та професій стає все більш актуальною проблемою суспільства. Учителі не є винятком у такій ситуації. Адже стрес, що переживають вчителі в умовах виконання завдань професійної діяльності під час війни, у поєднанні з недостатністю у них уявлень та переконань стосовно збереження власного психічного здоров'я зумовили виникнення у педагогів закладів загальної середньої освіти широкого спектру проблем з психічним здоров'ям. Психічне здоров'я особистості вчителя як стан його психічного благополуччя надає вчителеві можливість долати численні стреси, використовувати особистісні й професійні здібності, оптимально працювати й бути суспільно корисним. Тому зміцнення психічного здоров'я вчителя є не тільки життєво важливим для нього самого, але й у контексті національних зусиль є необхідним захищати, відновлювати, зберігати й підтримувати психічне здоров'я педагогічних працівників.

У середині XIX століття Вільям Світсер був першим, хто ввів термін «психічна гігієна», який можна розглядати як попередника сучасних підходів до питання психічного здоров'я. Ісаак Рей, четвертий президент Американської психіатричної асоціації та один із її засновників, у подальшому визначив психічну гігієну як «мистецтво збереження розуму від усіх випадків і впливів, що спрямовані на погіршення розумових якостей, зменшення розумової енергії або на порушення розумових функцій».

У контексті психологічних досліджень проблема психічного здоров'я особистості найбільш розроблена представниками позитивної психології, які вважали, що психічне здоров'я особистості означає спроможність людини насолоджуватися життям і встановлювати баланс між життєдіяльністю та зусиллями щодо досягнення психологічної стійкості.

Представники позитивної психології в XX столітті стали досліджувати психічне здоров'я як позитивний атрибут, що складається з емоційного благополуччя, здатності жити повноцінним і творчим життям й гнучкості у вирішенні неминучих життєвих викликів. Сучасна позитивна психологія має значний доробок щодо проблематики психічного здоров'я особистості та керується цілісною моделлю психічного здоров'я, що включає теоретичні концепції позитивної, соціальної, клінічної психології, психології здоров'я та позитивної психотерапії. Позитивна психотерапія як напрям науково-практичної діяльності психотерапевтів, була розроблена психіатром і психотерапевтом Носсратом Пезешкіаном та його колегами в Німеччині. Предметом позитивної психології, як визначила Л. Сердюк, є психічне здоров'я особистості як ознака благополуччя людини, а провідний критерій психічного здоров'я – процвітання благополучної людини, в структурі якого нею виділені конкретні вимірювані елементи: позитивні емоції, залученість, сенс, досягнення і позитивні взаємини. Авторка висвітлила власне бачення психічного здоров'я

особистості, що складається з таких елементів, як: проектування нового образу людини; розширення свідомості та самосвідомості особистості за межами егоцентричних інтересів; розвиток внутрішньо мотивованої поведінки та почуття радості [12].

У контексті сучасних досліджень класичної вітчизняної психології проблема психічного здоров'я пов'язується дослідниками з переживанням психологічного комфорту-дискомфорту. Так, С. Максименко визначив психічне здоров'я особистості як внутрішній психічний стан, який залежить від душевного комфорту, що забезпечує адекватну реакцію і поведінку, зокрема почуття щастя, духовного спокою, радості або задоволеності. С. Максименко вважає, що поняття психічного здоров'я охоплює шляхи гармонізації людини, її бажання, амбіції, здібності, ідеали, почуття і свідомість. А ставлення до себе, інших людей, світу та те як людина долає життєві труднощі зумовлює відповідний рівень психічного здоров'я. Психічно здорова особистість оптимістично й позитивно ставиться до себе, інших людей та світу, долає життєві труднощі з вірою та надією.

Станом на зараз проблема психічного здоров'я особистості є достатньо та різнобічно розробленою як зарубіжними, так і вітчизняними дослідниками. Проте питання надання пріоритету психічному здоров'ю вчителів у цілісному процесі психологічного супроводу педагогічних працівників в умовах війни залишається відкритим, а від шляхів його вирішення залежатиме адаптація й розвиток психологічної готовності вчителів до професійної діяльності в умовах війни, а також запобігання професійним деструкціям. Адже повномасштабне вторгнення російської федерації в Україну в лютому 2022 року різко збільшило потреби вчителів в сфері психічного здоров'я, реалізація яких є запорукою ефективного функціонування суспільства.

Теоретичний наліз досліджуваної проблеми в контексті позитивної психотерапії Н. Пезешкіана дозволив виділити в структурі психічного здоров'я когнітивну та емоційну складові, що регулюють розвиток особистісної ідентичності. Когнітивна складова в структурі психічного здоров'я особистості є собою системою знань особистості про функціонування психіки та виявляється у вторинних актуальних здібностях. Емоційна складова розкриває ставлення особистості до себе, інших, світу і виявляється у первинних актуальних здібностях.

Зміст когнітивної та емоційної складових психічного здоров'я особистості може розглядатися відповідно до моделей наслідування, що визначаються в позитивній психотерапії такими категоріями, як: «Я», «Ти», «Ми», «Пра-Ми». Психічне здоров'я особистості визначається особистісною ідентичністю та якістю виконання нею відповідних соціальних ролей в чотирьох сферах життя таких, як: «Тіло», «Діяльність», «Контакти», «Смисли». Особистісна ідентичність регулюється інтегрованими когнітивною та емоційною складовою психічного здоров'я особистості, а також позитивними ставленнями й відносинами у сферах «Я», «Ти», «Ми», «Пра-Ми». Узгодженість чи суперечливість між визначеними складовими може по-різному впливати на психічне здоров'я особистості. Якщо звернутися до моделі балансу, розробленої

Н. Пезешкіаном, то можна визначити чотири важливі сфери, у межах яких відбувається розвиток когнітивної та емоційної складових як необхідних умов самоідентифікації особистості в ході особистісно-професійного розвитку (рис.1.).



Рис.7.1. Сфери розвитку особистісної ідентичності.

Розвиток особистісної ідентичності передбачає розширення самосвідомості особистості щодо виконуваних соціальних ролей та перехід з одного рівня ідентичності на інші. Якщо такого розширення і переходу не відбувається, то у людини виникає екзистенційна тривога й актуалізуються такі невротичні механізми її уникнення, як: регресія; депресія; компульсія. Прогресивним способом подолання екзистенційної тривоги буде формування нової особистісної ідентичності, що позитивно впливатиме на психічне здоров'я особистості.

Учителі здавна відомі своєю відданістю та пристрасстю до професійної діяльності. Проте вимоги й очікування, що покладаються на них під час війни, а також особисті відчуття та переживання впливають на їх психічний стан, самоідентифікацію та мають негативні наслідки стосовно психічного здоров'я.

Під час виконання в Інституті педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України наукового дослідження «Психологічний супровід професійної діяльності педагогічних працівників в умовах світових змін» (2023 - 2024 рр.) науковцями було з'ясовано можливі наслідки напруження психіки під час роботи вчителів в умовах війни. З метою отримання об'єктивної інформації щодо показників психічного здоров'я досліджуваних вчителів були використані шкала HADS (Zigmond A.S., Snaith R.P., 1983) та опитувальник WIPPF (Nossrat Peseschkian, 2014). У дослідженні брали участь 350 педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти України віком від 25 до 65 років.

У ході виконання завдань дослідження науковцями були визначені чинники, що спричиняють підвищений тиск на психіку вчителів під час здійснення професійної діяльності в умовах війни. До чинників, що спричиняють значне психофізичне та психоемоційне напруження віднесено: складність виконуваних функцій; поєднання неоднакових за змістом дій; швидкий темп

діяльності; відповідальність за себе та учнів. Психічне перенапруження у вчителів призводить до виснаження, тривоги, депресії та хронічного стресу, що можуть супроводжуватися зовнішньою та внутрішньою конфліктністю, фобіями, стеничними та астеничними реакціями, шоком, ступором, психотравмами, дизгармонізацією духовних цінностей, деперсоналізацією, депривацією та міфологізацією змісту спілкування, істерією, фрустрацією планів, акцентуаціями характеру, рефлексивною недостатністю, неадекватністю компетентності, когнітивними дисонансами, патогенним мисленням, психодинамічною неконгруентністю, психосоматичними та психогенетичними розладами, суїцидальною поведінкою, неперфектністю діяльності, інволюційним розвитком психіки.

Отримані у цьому дослідженні результати є релевантними результатам, отриманими дослідниками Бюро статистики праці США, які констатували те, що постійний стрес, емоційне виснаження та відсутність балансу між роботою й особистим життям сприяє виникненню у вчителів перевтоми, розчарування та сприяє втраті пристрасі до своєї професії.

Результати діагностики психоемоційної сфери досліджуваних за шкалою HADS показали, що критерієм психічного здоров'я вчителів можна вважати відсутність тривоги та депресії, на підставі того, що рівень субклінічної тривоги був виявлений у 65%, а рівень субклінічної депресії у 63% серед осіб досліджуваної вибірки (табл.1).

Таблиця 7.1.

Кількісний розподіл вчителів ЗЗСО за шкалою HADS

Рівень тривоги, А	Кількість осіб, %	Рівень депресії, D	Кількість осіб, %
Норма	11	Норма	15
Субклінічно виражена тривога	65	Субклінічно виражена депресія	63
Клінічно виражена тривога	24	Клінічно виражена депресія	22

У таблиці 7.1 представлені показники, відповідно до яких більшість осіб досліджуваної вибірки характеризується зниженим настроєм, загальним смутком, підвищеним порогом сприйняття приємних подій, має порушення сну й харчування, психосоматичні симптоми, тривалі роздуми про ситуацію, що триває, складнощі з прийняттям рішень, сумніви щодо вчинків і власної поведінки.

Результати діагностики актуальних здібностей, сфер переробки конфліктів та базових емоційних установок у досліджуваних за опитувальником WIPPF показали, що більшість досліджуваних вчителів мають низькі рівні розвитку актуальних здібностей, сфер переробки конфліктів, оптимістичних моделей наслідування.

Нами було використано опитувальник WIPPF з метою з'ясування

прогностичних можливостей щодо виявлення внутрішніх ресурсів особистості вчителя стосовно формування у них позитивних життєвих й професійних пріоритетів. У сучасному доробку науковців у стосовно проблеми психічного здоров'я особистості розробляється уявлення про те, що актуальні здібності, сфери переробки конфліктів, оптимістичні моделі наслідування сприяють формуванню позитивних ставлень, встановленню позитивних стосунків, особистісному зростанню (Serdiuk & Otenko, 2021).

Також дослідниками у галузі позитивної психотерапії з'ясовано той факт, що чинниками розвитку особистісного самоконтролю можуть бути первинні актуальні здібності, серед яких: терпіння, контакти, надія, любов, а також вторинні актуальні здібності, серед яких: щирість, старанність, справедливість (Eryilmaz, Batum & Feyzi Ergin, 2022). Крім цього, науковцями розробляється положення про компенсацію дефіциту первинних здібностей у депресивних осіб вторинними здібностями (Velikova & Remmers, 1997). Дослідники вважають, що дисонанс між первинними та вторинними актуальними здібностями є чинником депресії.

Отримані у нашому дослідженні показники за шкалами опитувальника WIPPF дозволили визначити у досліджуваних вчителів рівні розвитку актуальних здібностей, сфер переробки конфліктів, оптимістичних моделей наслідування, що представлені у таблиці 7.2.

Таблиця 7.2

Рівні розвитку у досліджуваних вчителів актуальних здібностей, сфер переробки конфліктів, оптимістичних моделей наслідування (WIPPF)

№	Шкали	Рівні розвитку (%)		
		Низький	Середній	Високий
1	Первинні здібності	58	30	12
2	Вторинні здібності	65	20	15
3	Поведінкові реакції на конфлікт	71	12	17
4	Моделі наслідування	67	17	16

Представлені у таблиці 7.2 результати означають те, що водночас з тривогою та депресією у досліджуваних вчителів виявлені відчуття глибокого психологічного дискомфорту, загострення питання про сенс життя, замислення про власну смертність внаслідок кризових подій, вони переживають зміни, що відбуваються в когнітивній, ціннісно-смисловій, мотиваційно-вольовій, емоційній сферах, а також у самосприйнятті й самосвідомості особистості.

Для визначення факторних характеристик психічного здоров'я особистості вчителів був проведений факторний аналіз, за результатами якого нами виокремлено чотири фактори, що описують 80% загальної дисперсії ознак психічного здоров'я особистості вчителя, серед яких: ціннісно-моральна регуляція професійної діяльності вчителя; ефективна професійна взаємодія та позитивні міжособистісні стосунки; когнітивно-емоційна регуляція особистості,

поведінки й професійної діяльності вчителя; збалансованість життєвих сфер особистості. Перший фактор ціннісно-моральної регуляції професійної діяльності вчителя є найбільш вагомим (26,29% загальної дисперсії). Про змістовне значення цього фактору свідчить кореляція показників за шкалою HADS з такими показниками WIPPF як позитивні взаємини з іншими (0,93), позитивне ставлення до інших (0,92); діяльність (0,91), ввічливість (0,89), слухняність (0,89), ощадливість (0,89), терпіння (0,89), старанність (0,84), контакти (0,83), фантазії (0,81); позитивне ставлення до інших (0,71); охайність (0,76), справедливість (0,76), акуратність (0,71), час (0,71), пунктуальність (0,70), вірність (0,70).

Зміст другого фактору ефективної професійної взаємодії та позитивних міжособистісних стосунків (23,71% загальної дисперсії) визначають кореляційні зв'язки показників за шкалою HADS з такими показниками WIPPF, як: відкрите ставлення батьків до навколишнього світу (0,77), оптимістичне ставлення до питань світогляду (0,77); контакти (0,77), любов (0,77); позитивне ставлення до себе (0,75), позитивні взаємини з іншими (0,74); час (0,74), тіло (0,70). Ці ознаки пов'язані з умінням ефективно взаємодіяти з учнями, батьками, колегами, позитивно ставитися до них, досягати взаєморозуміння з ними та вести за собою.

Змістова структура третього фактору когнітивно-емоційної регуляції особистості (20,60% загальної дисперсії) визначена кореляційними зв'язками показників за шкалою HADS з такими показниками WIPPF, як: відкрите ставлення до навколишнього світу (0,93), оптимістичне ставлення до питань світогляду (0,81), позитивне ставлення до інших (0,80); довіра (0,80), віра (0,79). Перераховані ознаки зумовлюють становлення когнітивно-емоційної регуляції, сприяють диференціації емоцій та розвитку когнітивного управління емоційно-значимою інформацією.

Фактор збалансованості життєвих сфер особистості (12,49% загальної дисперсії) описується зв'язками показників за шкалою HADS з такими показниками WIPPF, як: віра (0,96), любов (0,92), діяльність (0,91); оптимістичне ставлення до питань світогляду (0,84); контакти (0,79); фантазії (0,75); відкрите ставлення до навколишнього світу (0,74), позитивне ставлення інших (0,72).

З метою запобігання наслідків впливу воєнних подій на професійну діяльність вчителя маємо зробити однозначний висновок про необхідність і гостру потребу в забезпеченні психологічного супроводу професійної діяльності вчителів таким пріоритетним напрямом, як збереження психічного здоров'я та відновлення здатності вчителя оптимально виконувати свої професійні функції методом позитивної психотерапії. Алгоритм роботи з вчителем щодо відновлення психічного здоров'я особистості складається з таких дій:

1. Поставити собі запитання: «Що зі мною не так? Чому я почуваюся погано? Куди поділися мій гарний настрій та життєрадісність? А що дає мені тривога/депресія? Які позитивні аспекти для мене у тривозі/депресії? Які вигоди я отримую, коли буваю неспокійним/ізолюю себе від світу?».

2. Усвідомивши та прийнявши відповідальність за своє здоров'я та своє життя важливо розширювати свої уявлення про ментальне здоров'я та примусово створювати баланс у всіх сферах свого життя у професії, фінансах,

контактах, пріоритетах, і у разі дисбалансу у будь-якій із сфер знати, як повернути собі гармонію. Самовідчуття безпосередньо залежить від того, як вчитель розподіляє час та енергію між сферами життєдіяльності. В ідеалі потрібно відводити однакову кількість часу кожної з них. І якщо взяти всю життєву енергію за 100%, то в кожній з них має бути по 25%. За висловом Н. Пезешкіана: «Чотири сфери подібні до вершника, який завзято рухається (сфера діяльності) до своєї цілі (сфера сенсів), для цього йому потрібний хороший доглянутий кінь (тіло), а на випадок, якщо він впаде, помічники, які допоможуть йому піднятися (контакти)».

3. Описати конкретний випадок, коли вчитель зміг максимально проявити себе та використати свої найкращі якості, виокремити свої сильні сторони і назвати ситуації, у яких ці риси характеру йому допомагали.

4. Почати писати «щоденник радості», в якому щовечора описувати три добрі, позитивні події минулого дня, важливі чи не дуже. Бути вдячним та радіти тому, що маєш, жити повноцінним життям, що поєднує в собі задоволення, залучення і сенс, бо це краще, ніж ставити перед собою недосяжні цілі, відчувати невдоволення, самотність та втратити життєві сенси.

Надання пріоритету психічному здоров'ю вчителів є важливим у цілісному процесі психологічного супроводу педагогічних працівників в умовах війни, що сприяє адаптації й розвитку психологічної готовності вчителів до професійної діяльності в умовах війни, а також надає можливості запобігати професійним деструкціям.

Психологічний супровід педагогічної діяльності в умовах сучасних світових змін є необхідною умовою збереження психічного здоров'я педагогів, підвищення їх професійної ефективності та адаптації до нових реалій. Впровадження комплексної системи психологічної підтримки в освітніх установах дозволить знизити рівень стресу та емоційного вигорання, покращити загальний психологічний клімат у колективах і сприятиме ефективнішому виконанню педагогами своїх обов'язків.

Література:

1. Бюро статистики праці США. Teacher stress and occupational health report. – 2021.
2. Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих ім. І. Зязюна НАПН України. Наукове дослідження «Психологічний супровід професійної діяльності педагогічних працівників в умовах світових змін» (2023–2024 pp.).
3. Лазукін А.В., Каліна Н.Ф. Модифікований опитувальник САМОАЛ: дослідження рівня самоактуалізації особистості. – Київ, 2020.
4. Максименко С. Психічне здоров'я особистості: теорія і практика. – Київ: Наукова думка, 2018. – 200 с.
5. Павлик Н.В. Психологічний супровід професійної діяльності педагогічних працівників в умовах світових змін: монографія. – Київ: НАПН України, 2024. – 250 с.
6. Eryilmaz H., Batum D., Feyzi Ergin A. Primary and secondary abilities in

positive psychotherapy: implications for education // Journal of Positive Psychology. – 2022. – Vol. 17, No. 1.

7. Peseschkian N. WIPPF – Wiesbaden Inventory of Psychotherapeutic Personal Factors. – Wiesbaden: Springer, 2014.

8. Serdiuk L., Otenko S. Positive psychotherapy in education: personal resources and professional adaptation of teachers // International Journal of Educational Psychology. – 2021. – Vol. 9, No. 3. – P. 45–62.

9. Velikova A., Remmers A. Compensation of deficits in primary abilities through secondary abilities in depressive individuals // European Psychotherapy Review. – 1997. – Vol. 3, No. 2.

10. Zigmond A.S., Snaith R.P. The Hospital Anxiety and Depression Scale // Acta Psychiatrica Scandinavica. – 1983. – Vol. 67. – P. 361–370.

РОЗДІЛ 8

ПСИХІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПЕДАГОГА — КЛЮЧОВИЙ ЧИННИК ЙОГО ПРОФЕСІЙНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ

Проблема психічного здоров'я вчителя набуває дедалі більшої актуальності в умовах сучасних соціокультурних трансформацій та зростання професійних викликів. Педагогічна діяльність характеризується високим рівнем емоційної напруги, постійною потребою у міжособистісній взаємодії, відповідальністю за результати навчання та виховання учнів. У цих умовах психічне благополуччя педагога стає ключовим чинником його професійної ефективності, якості освітнього процесу та гармонійного розвитку особистості учнів.

Психічне здоров'я вчителя можна розглядати як інтегральний стан, що включає емоційний комфорт, стійкість до стресу, внутрішню мотивацію, задоволеність професійною діяльністю та усвідомлення власної цінності.

Дослідники (Виготський, Маслоу, Роджерс) наголошують, що саме педагог є носієм психологічного клімату в освітньому середовищі. Його емоційна стабільність та здатність до саморегуляції безпосередньо впливають на атмосферу у класі та формування в учнів позитивної мотивації до навчання.

8.1. Чинники, що впливають на психічне здоров'я вчителя

1. Професійне навантаження – висока інтенсивність роботи, значний обсяг документації, відповідальність за навчальні досягнення учнів.

2. Соціально-економічні умови – рівень заробітної плати, престижність професії, ставлення суспільства до вчителя.

3. Міжособистісні відносини – взаємини з учнями, батьками, колегами, адміністрацією закладу освіти.

4. Індивідуально-психологічні особливості – стресостійкість, рівень емоційного інтелекту, здатність до саморегуляції, особистісні цінності.

5. Зовнішні фактори – соціальні кризи, війна, пандемія, інші стресові події, що відображаються на психоемоційному стані педагога.

8.2. Ознаки психічного благополуччя педагога

1. Гармонійне поєднання особистісних та професійних цінностей;

2. Позитивне емоційне тло та внутрішня мотивація;

3. Адекватна самооцінка й відчуття професійної значущості;

4. Конструктивні стратегії подолання стресу;

5. Здатність зберігати баланс між роботою та особистим життям.

8.3. Шляхи підтримки психічного здоров'я

8.3.1. Психологічна підтримка вчителів у школах

Психологічна підтримка включає системну роботу зі шкільними психологами, які допомагають педагогам справлятися зі стресом, емоційним вигоранням та конфліктними ситуаціями у класі. Індивідуальні консультації дозволяють учителям обговорити професійні та особисті проблеми, отримати рекомендації щодо саморегуляції та управління емоціями. Тренінги з емоційної грамотності розвивають навички усвідомлення власних емоцій, конструктивної взаємодії з учнями та колегами, а також техніки стресостійкості. Групові психологічні сесії сприяють формуванню спільноти підтримки серед педагогів та зменшують відчуття ізоляції під час професійних труднощів.

8.3.2. Програми профілактики професійного вигорання

Професійне вигорання є серйозним ризиком для психічного здоров'я педагогів, тому важливо впроваджувати превентивні програми:

- Групи взаємопідтримки дозволяють учителям обмінюватися досвідом, висловлювати емоції та отримувати підтримку від колег, що зменшує психологічну напругу.
- Коучинг і менторські програми допомагають у розвитку професійних навичок, визначенні особистісних ресурсів та ефективному управлінні робочим навантаженням.
- Супервізії надають можливість обговорити складні педагогічні ситуації з експертом і знайти шляхи їх конструктивного вирішення, що знижує ризик вигорання.

8.3.3. Формування культури турботи про себе

Це системна робота над розвитком особистісних ресурсів педагога:

- Навички релаксації (дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація) допомагають зменшити фізіологічну та психологічну напругу.
- Медитація та усвідомленість (mindfulness) сприяють підвищенню концентрації, емоційної стабільності та зниженню рівня тривоги.
- Баланс між роботою та особистим життям включає планування часу для відпочинку, хобі, спорту та соціальних контактів, що позитивно впливає на психічне благополуччя.

8.3.4. Організаційні зміни

Важливий напрям підтримки психічного здоров'я – оптимізація робочих умов:

- Зменшення бюрократичного навантаження дозволяє учителям

зосередитися на навчально-виховному процесі, а не на рутинних документах.

- Гнучкі форми навчання (дистанційні або змішані формати, групове планування) знижують стрес, пов'язаний із великою кількістю уроків та класів.
- Підтримка професійного розвитку (курси підвищення кваліфікації, семінари, участь у конференціях) мотивує вчителів і формує відчуття цінності та компетентності.

8.3.5. Соціальна підтримка

Соціальна підтримка формує позитивне сприйняття професії вчителя та зміцнює психологічну стійкість:

- Підвищення престижності професії через медіа, державні програми та нагороди зміцнює почуття професійної значущості.
- Створення позитивного іміджу вчителя у суспільстві допомагає зменшити психологічний тиск та покращує мотивацію до роботи.
- Спільнота підтримки батьків та колег забезпечує відчуття взаємодопомоги та знижує емоційне навантаження педагога.

Висновки

Психічне здоров'я вчителя є невід'ємною складовою його особистісного та професійного розвитку. Воно визначає якість освітнього процесу, впливає на формування цінностей, світогляду й особистості учнів. Турбота про психічне благополуччя педагога має стати одним із ключових напрямів державної освітньої політики та практики роботи кожного закладу освіти.

Література:

1. American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* (7th ed.). <https://doi.org/10.1037/0000165-000>
2. Purdue Online Writing Lab. (n.d.). *General format*. https://owl.purdue.edu/owl/research_and_citation/apa_style/apa_formatting_and_style_guide/general_format.html
3. Verywell Mind. (2025). *How to reference single and multiple authors in APA format*. <https://www.verywellmind.com/how-to-reference-an-author-or-authors-in-apa-format-2794855>

РОЗДІЛ 9

ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Програма розроблена для підтримки психічного здоров'я педагогів, особливо в умовах високого стресу, змін, криз та соціальних викликів (війна, пандемія, внутрішні трансформації освіти). Вона поєднує методи позитивної психотерапії, когнітивно-поведінкової терапії, гіпнотерапії та ЕМДР, щоб: відновити внутрішні ресурси; підвищити стресостійкість; сформуванати навички саморегуляції; запобігти професійному вигоранню.

Тривалість: 12 тижнів (3 місяці). Формат: групові заняття та індивідуальні консультації. Кількість учасників: 10–20 осіб.

Цілі програми

1. Підвищення стресостійкості та адаптивності до змін.
2. Формування навичок самодопомоги та емоційної регуляції.
3. Профілактика професійного вигорання.
4. Створення середовища психологічної підтримки у педагогічному колективі.

9.1. Загальна структура програми

Програма поділяється на **чотири модулі**, кожен з яких фокусується на конкретному аспекту психоемоційної підтримки:

Модуль	Назва	Метод	Тривалість	Основна ціль
I	Ресурси і баланс	Позитивна психотерапія	1–3 тиждень	Усвідомлення ресурсів, відновлення внутрішньої рівноваги
II	Гнучке мислення	Когнітивно-поведінкова терапія	4–6 тиждень	Корекція деструктивних переконань, розвиток адаптивних стратегій мислення
III	Глибинна регуляція	Гіпнотерапія	7–9 тиждень	Зниження психоемоційного напруження, формування стабільності
IV	Переробка травматичного досвіду	ЕМДР	10–12 тиждень	Безпечна обробка травматичних спогадів, відновлення контролю

Формат занять: Групові тренінги (1 раз на тиждень, 2 години).
Індивідуальні консультації за потреби

Модуль I. Ресурси і баланс (1–3 тиждень)

1. Вправа «Мій ресурсний кошик»

Мета: усвідомити власні внутрішні та зовнішні ресурси.

Матеріали: аркуші паперу, ручки.

Інструкція:

1. Кожен учасник малює кошик або список і записує туди свої ресурси: що дає сили, що підтримує у стресі, приємні хобі, соціальна підтримка.

2. Обговорення у групі: учасники діляться прикладами та відчуттями.

Очікуваний результат: підвищення усвідомлення власних ресурсів і відчуття опори у стресових ситуаціях.

2. Вправа «Баланс життєвих сфер»

Мета: оцінити рівень задоволеності різними аспектами життя.

Матеріали: таблиця з 4 сферами (Тіло, Діяльність, Контакти, Сенси).

Інструкція:

1. Кожен учасник оцінює рівень задоволеності кожної сфери за шкалою 1–10.

2. Аналіз: які сфери потребують уваги, що можна змінити.

3. Обговорення у групі.

Очікуваний результат: розуміння, які сфери вимагають відновлення балансу.

3. Вправа «Життєві завдання»

Мета: навчитися сприймати проблеми як виклики, а не загрози.

Інструкція:

1. Учасники обирають одну актуальну проблему.

2. Переосмислюють її як «життєве завдання» і знаходять потенційні ресурси для його вирішення.

3. Групова дискусія: обмін баченням проблем і рішень.

Очікуваний результат: розвиток позитивного ставлення до труднощів.

4. Вправа «Колесо балансу»

Мета: побачити рівень балансу у життєвих сферах та планувати зміни.

Матеріали: коло розділене на сегменти (тіло, діяльність, контакти, сенси), маркери.

Інструкція:

1. У кожному сегменті учасник оцінює задоволеність від 1 до 10.

2. Відзначають слабкі і сильні сфери.

3. Складання плану змін: що покращити, які ресурси задіяти.

Очікуваний результат: усвідомлення дисбалансів і план дій для їх виправлення.

5. «Щоденник позитивів»

Мета: формування позитивного мислення.

Інструкція:

1. Щодня записувати три приємні події, досягнення чи гарні моменти.
2. Рефлексія: що принесло задоволення, які ресурси були використані.

Очікуваний результат: підвищення позитивного настрою та стресостійкості.

Модуль II. Гнучке мислення (4–6 тижень)

1. «Щоденник думок»

Мета: виявлення автоматичних негативних думок.

Інструкція:

1. Фіксувати конкретну ситуацію, емоції, думки, реакції.
2. Аналіз: чи є когнітивні спотворення (катастрофізація, «чорно-біле мислення»).
3. Обговорення з психологом для пошуку альтернативних думок.

Очікуваний результат: усвідомлення та контроль за негативними переконаннями.

2. «Сократівський діалог»

Мета: перевірка реалістичності переконань.

Інструкція:

1. Психолог ставить запитання, щоб учасник самостійно перевіряв логіку і правдивість своїх думок.
 2. Мета — дійти до більш реалістичної та адаптивної думки.
- Очікуваний результат: розвиток критичного мислення і гнучкості думок.

3. Рольова вправа «Ситуація змін – моя реакція»

Мета: відпрацювання адаптивних стратегій поведінки.

Інструкція:

1. Підбирається конкретна змінна ситуація (наприклад, онлайн-уроки під час війни).
 2. Учасники відтворюють реакцію, обговорюють альтернативні дії.
- Очікуваний результат: практика ефективної поведінки в стресових умовах.

4. «Техніка Якщо... то...»

Мета: планування поведінки у складних ситуаціях.

Інструкція:

1. Вказати три типові складні ситуації.
 2. Написати конкретні дії, які будуть виконані («Якщо трапиться..., то я зроблю...»).
- Очікуваний результат: підвищення впевненості та контролю над поведінкою.

Модуль III. Глибинна регуляція (7–9 тиждень)

1. Прогресивна м'язова релаксація Джекобсона

Мета: зниження м'язової напруги та психоемоційного стресу.

Інструкція:

1. Послідовно напружувати і розслабляти групи м'язів.
2. Виконувати в повільному темпі, слідкувати за відчуттями.

Очікуваний результат: зниження напруження, відчуття спокою.

2. Візуалізація «Образ сили та впевненості»

Мета: активація внутрішніх ресурсів.

Інструкція:

1. Уявити образ себе, спокійного і впевненого.
2. Зосередитися на відчуттях: упевненість, сила, ресурсність.
3. Закріпити образ через проговорення фраз «Я можу впоратися зі змінами».

Очікуваний результат: відчуття контролю, підвищення стресостійкості.

3. Групова рефлексія «Мої маленькі перемоги»

Мета: зміцнення позитивного досвіду та командної підтримки.

Інструкція:

1. Кожен учасник ділиться успіхами та досягненнями тижня.
2. Групова підтримка і похвала.

Очікуваний результат: підвищення мотивації та емоційної стабільності.

Модуль IV. Переробка травматичного досвіду (10–12 тиждень)

1. «Безпечне місце»

Мета: створити стабільний внутрішній ресурс перед опрацюванням травми.

Інструкція:

1. Уявити місце, де учасник відчуває спокій та безпеку.
2. Детально опрацьовувати образ: звуки, запахи, кольори.

Очікуваний результат: зниження тривоги перед роботою з травмою.

2. ЕМДР-сесія

Мета: переробка травматичних спогадів.

Інструкція:

1. Вибір травматичного спогаду.
2. Білатеральна стимуляція (рухи очима або легкі дотики попеременно).
3. Фокус на спогаді, емоціях, думках, інсталяція позитивного переконання («Я у безпеці»).

Очікуваний результат: зменшення посттравматичних симптомів, стабілізація психоемоційного стану.

3. Групова вправа «Коло підтримки»

Мета: зміцнення соціальної підтримки серед педагогів.

Інструкція:

1. Учасники стають у коло, висловлюють свої емоції та досвід.
2. Кожен дає підтримку іншому, формулює побажання та ресурси.

Очікуваний результат: розвиток командної підтримки, підвищення відчуття безпеки.

9.2. Науково-методичні рекомендації щодо впровадження програми психологічного супроводу педагогічних працівників

9.2.1. Підготовчий етап програми

Мета: створити організаційні умови для ефективної реалізації програми та оцінити початковий стан психоемоційного здоров'я педагогів.

Роз'яснення та поради:

Діагностичне анкетування: оцінка рівня стресу, емоційного виснаження та професійного вигорання. Рекомендовані стандартизовані інструменти: шкала стресу PSS, Maslach Burnout Inventory. Анкетування допомагає визначити індивідуальні потреби, сильні сторони та проблемні сфери педагогів.

Координатор програми: шкільний психолог або запрошений фахівець, відповідальний за організацію модулів, дотримання методичних принципів, адаптацію вправ під колектив та забезпечення зворотного зв'язку.

Група підтримки: директор, заступник, психолог, представник профспілки.

Мета — забезпечення ресурсної, організаційної та моральної підтримки.

Матеріально-технічне забезпечення: тихе, комфортне приміщення, проектор, аудіо- та відеообладнання, робочі зошити, ручки, картки для вправ.

9.2.2. Методичний супровід та структура занять

Мета: забезпечити послідовне освоєння психоемоційних навичок, розвиток ресурсності та стресостійкості.

Структура заняття:

Інтро та налаштування (5–10 хв) — пояснення мети заняття, налаштування на безпечну атмосферу, коротка техніка релаксації для входу у ресурсний стан.

Практичні вправи (50–60 хв) — активне освоєння навичок (див. опис вправ нижче).

Рефлексія та обговорення (20–30 хв) — обговорення досвіду, виявлення ресурсів та труднощів, обмін практичними ідеями.

Домашнє завдання (5–10 хв) — закріплення навичок через щоденники, аудіо- або відеопрактики.

Основні методики та вправи:

Колесо балансу: малюється коло, розділене на сектори («Тіло», «Діяльність», «Контакти», «Сенси»). Педагоги оцінюють рівень задоволеності

кожної сфери та планують кроки для відновлення балансу.

Щоденник позитивів: запис трьох позитивних подій щодня, що формує позитивне мислення та знижує тривогу.

Сократівський діалог (КПТ): серія запитань для аналізу негативних думок і перевірки їх реалістичності.

Рольові ігри: відпрацювання поведінкових стратегій у стресових або конфліктних ситуаціях, формування адаптивних моделей реакцій.

Гіпнотерапія та самогіпноз: індукція релаксації, візуалізація ресурсів та майбутнього успішного функціонування, відновлення психоемоційної енергії.

ЕМДР: робота з травматичними спогадами через білатеральну стимуляцію (рухи очима або дотики), переробка спогадів до нейтрального стану та формування позитивних переконань («Я здатний діяти», «Я у безпеці»).

9.2.3. Інтеграція у систему професійного розвитку

Мета: забезпечити системність, сталість і практичну користь для закладу освіти.

Поради:

Включати тренінги у план методичних днів та педрад, поєднуючи психоемоційну роботу з педагогічним розвитком.

Використовувати позитивну психотерапію для командоутворення, КПТ — для розвитку гнучкості мислення, гіпнотерапію та ЕМДР — для індивідуальної підтримки педагогів.

Педагоги можуть передавати навички самопідтримки учням (наприклад, техніки релаксації, ведення «Щоденника позитивів»).

9.2.4. Оцінка ефективності програми

Мета: науково обґрунтовано оцінювати динаміку психоемоційного стану педагогів.

Методики та поради:

Анкетування на початку та в кінці курсу — для оцінки стресу, вигорання та задоволеності роботою.

Короткі опитування після кожного модуля — для корекції програми та уточнення найбільш ефективних практик.

Спостереження психолога — якісна оцінка динаміки взаємодії в колективі та емоційного клімату.

Показники ефективності: зниження стресу, вигорання, підвищення ресурсності та командної підтримки, покращення психологічного клімату.

9.2.5. Довгострокова підтримка

Мета: забезпечити стійку психоемоційну підтримку педагогів.

Методики та поради:

Створення Клубу психологічної підтримки педагогів — щомісячні зустрічі

для обговорення труднощів та обміну практиками самопідтримки.

Використання міні-практик на педрадах (5–10 хвилин) — короткі вправи з релаксації або позитивної психології.

Онлайн-ресурси (аудіо релаксації, відео вправ КПТ, матеріали з позитивної психотерапії) — для самостійної роботи поза груповими заняттями.

Включення психічного здоров'я у стратегію розвитку закладу для забезпечення системності та сталості підтримки педагогів.

9.2.6. Очікувані результати

Підвищення психоемоційної стійкості та ресурсності педагогів.

Формування навичок саморегуляції та самопідтримки.

Зниження професійного вигорання та емоційного виснаження.

Підвищення командної згуртованості та покращення психологічного клімату.

Підвищення ефективності освітнього процесу через стабільну роботу педагогів.

Таблиця 9.1.

12-тижнева програма психологічного супроводу педагогічних працівників

Тиждень	Модуль	Мета заняття	Вправа / Метод	Інструкції для проведення	Очікуваний результат	Матеріали
1	I. Ресурси і баланс (Позитивна психотерапія)	Діагностика та виявлення ресурсів	«Мій ресурсний кошик»	Кожен учасник записує свої внутрішні та зовнішні ресурси (знання, навички, підтримка колег, сім'ї). Обговорення в групі 10–15 хв	Усвідомлення власних ресурсів, формування відчуття підтримки	Аркуші, ручки, маркери
1	I	Виявлення дисбалансу у житті	Опитувальник «Баланс життєвих сфер»	Оцінка 4 сфер: тіло, діяльність, контакти, сенси. Кожна оцінка від 1 до 10. Обговорення результатів з психологом	Виявлення проблемних зон, планування змін	Анкетні форми
2	I	Формування позитивного ставлення до труднощів	Вправа «Життєві завдання»	Педагоги переосмислюють проблеми як життєві завдання. Використовують притчі/метафори для обговорення	Розвиток позитивного мислення, зменшення тривоги	Притчі, аркуші, маркери
2	I	Підтримка позитивного	«Щоденник позитивів»	Кожен учасник щодня записує 3	Формування позитивного	Щоденник, ручки

Тиждень	Модуль	Мета заняття	Вправа / Метод	Інструкції для проведення	Очікуваний результат	Матеріали
		о мислення		хороші події; обговорення досвіду на наступному занятті	сприйняття, зниження стресу	
3	I	Відновлення внутрішнього балансу	«Колесо балансу»	Малюють коло, розділяють на 4–6 секторів (тіло, діяльність, контакти, сенси, розвиток, відпочинок). Оцінка задоволеності кожної сфери, планування змін	Усвідомлення дисбалансу, планування ресурсного відновлення	Аркуші, маркери
3	I	Візуалізація майбутнього	«Моє життя через 5 років»	Коротка медитація/візуалізація майбутнього професійного і особистого життя. Обговорення в групі	Мотивація, формування ресурсної перспективи	Підручник і з візуалізації, аудіозаписи
4	II. Гнучке мислення (КПТ)	Робота з автоматичними думками	«Щоденник думок»	Фіксування ситуацій, думок, емоцій. Аналіз когнітивних спотворень (катастрофізація, чорно-біле мислення)	Усвідомлення негативних автоматичних думок, початок зміни переконань	Зошити, ручки
4	II	Освітлення когнітивних спотворень	Міні-лекція «Когнітивні спотворення педагогів»	Теоретичне пояснення типових мисленевих помилок і їх вплив на стрес	Розпізнавання спотворень, готовність до корекції	Презентація, роздаткові матеріали
5	II	Перевірка переконань	«Сократівський діалог»	Аналіз власних негативних думок через серію запитань: «Чи є докази?», «Які альтернативи?»	Формування більш реалістичного мислення, зменшення тривоги	Аркуші, маркери
5	II	Відпрацювання адаптивної поведінки	Рольова вправа «Ситуація змін – як я реаую?»	Педагоги моделюють стресові ситуації, відпрацьовують конструктивні реакції	Розвиток гнучкого мислення та адаптивних стратегій	Картки ситуацій, маркери
6	II	Формування нових	Тренінг асертивності	Відпрацювання стратегії	Підвищення впевненості у	Аркуші, маркери

Тиждень	Модуль	Мета заняття	Вправа / Метод	Інструкції для проведення	Очікуваний результат	Матеріали
		моделей поведінки	і + «Якщо... то...»	вираження позиції без конфлікту, планування дій у складних ситуаціях	професійних діяч	
7	III. Глибинна регуляція (Гіпнотерапія)	Навчання релаксації	«Прогресивна м'язова релаксація Джекобсона»	Поступове напруження та розслаблення м'язових груп, аудіопрактика для самостійного виконання	Зниження психоемоційної напруги, розвиток саморегуляції	Аудіозаписи, комфортне приміщення
8	III	Візуалізація ресурсів	«Образ сили та впевненості»	Індукція у стан релаксації, формування позитивного образу себе як професіонала	Зміцнення ресурсів, підвищення впевненості	Аудіозаписи, блокноти
9	III	Робота з професійним вигоранням	Гіпнотична сесія + групова рефлексія	Сесія на відновлення енергії, обговорення «Мої маленькі перемоги»	Профілактика вигорання, відновлення ресурсів	Аудіозаписи, блокноти
10	IV. Переробка травматичного досвіду (ЕМДР)	Визначення травматичних спогадів	Техніка «Безпечне місце»	Створення внутрішнього ресурсу безпечності перед роботою з травмою	Підготовка до переробки травматичного досвіду	Аркуші, ручки, аудіоінструкції
11	IV	ЕМДР-сесія	Білатеральна стимуляція	Вибір цільового спогаду, фокусування на образі, емоції, переконанні; рухи очима/дотики; інсталяція позитивних переконань	Зниження посттравматичних симптомів, відновлення емоційної стабільності	Психолог, матеріали для стимуляції
12	IV	Закріплення та завершення	Рефлексія + «Коло підтримки»	Обговорення досвіду курсу, визначення ресурсів, складання плану самопідтримки на 6 місяців	Закріплення навичок, підвищення командної згуртованості	

9.3. Поради психологу для впровадження програми психологічного супроводу педагогів (з вимогами до підготовки)

1. Підготовка до програми

1. Ознайомлення з програмою: уважно вивчити структуру модулів, послідовність занять, методи та очікувані результати.
2. Діагностика початкового стану: провести анкетування педагогів (рівень стресу, вигорання, емоційне виснаження) для персоналізації програми.
3. Матеріально-технічна підготовка: підготувати приміщення (тихо, комфортно, коло для групової роботи), обладнання (проектор, аудіо, маркери, аркуші).
4. Формування групи: оптимальна кількість учасників — 10–20 осіб; при великому колективі — розподіл на міні-групи.

2. Вимоги до рівня професійної підготовки психолога

Програма включає методи, які потребують спеціальної підготовки. Тому до підготовки психолога існують вимоги, серед яких:

1. Освіта та базова підготовка:
2. Вища психологічна освіта (магістр або спеціаліст у галузі психології).
3. Досвід роботи з дорослими групами, бажано — з педагогічними колективами.
4. Компетенції у методах програми: позитивна психотерапія (Н. Пезешкіан): знання принципів роботи з ресурсами, цінностями та життєвим балансом, вміння проводити групові та індивідуальні сесії; когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): навички роботи з автоматичними думками, когнітивними спотвореннями, технікою Сократівського діалогу, рольовими іграми та тренінгами асертивності; гіпнотерапія та самогіпноз: сертифіковане навчання, вміння проводити індукцію, релаксаційні та ресурсні вправи, забезпечення безпечного стану учасників; ЕМДР (Eye Movement Desensitization and Reprocessing): сертифікована підготовка, знання 8-фазного протоколу, технік білатеральної стимуляції та переробки травматичного досвіду, навички роботи з кризовими станами.

Багато також володіння додатковими компетенціями, такими як:

1. Уміння забезпечити психологічну безпеку групи та індивідуальних учасників.
2. Досвід фасилітації групових процесів та ведення рефлексії.
3. Навички оцінки ефективності програми (анкетування, шкали стресу та вигорання, спостереження за груповою динамікою).
4. Професійна етика, конфіденційність, вміння працювати з травматичними темами та кризовими ситуаціями.

3. Організація та ведення занять

Створення безпечного середовища: учасники мають відчувати, що програма спрямована на розвиток ресурсності, а всі висловлювання конфіденційні.

Модульна структура: дотримання послідовності модулів (ресурси, гнучке

мислення, глибинна регуляція, переробка травматичного досвіду).

Практичні вправи: чітко пояснювати, демонструвати, проводити разом з групою та відводити час для рефлексії.

Ведення рефлексії та обговорення: психолог повинен допомогти учасникам усвідомити ресурси, поділитися досвідом та формувати позитивні навички.

4. Робота з адміністрацією

Включити заняття у робочий графік педагогів.

Пояснити цілі та очікувані результати (зниження вигорання, покращення командної роботи, стабільність освітнього процесу).

Організувати зворотний зв'язок: опитування після модулів, оцінка динаміки психоемоційного стану.

5. Довгострокова підтримка

Створити Клуб психологічної підтримки педагогів для продовження практик.

Використовувати онлайн-ресурси: аудіо релаксації, вправи з КПТ, матеріали з позитивної психотерапії.

Інтегрувати міні-практики на педрадах (5 хв) для закріплення навичок саморегуляції.

6. Контроль та оцінка ефективності

Анкетування на початку та в кінці курсу (шкали стресу, вигорання, задоволеності роботою). Спостереження психолога за динамікою групи та емоційним кліматом. Збір зворотного зв'язку після кожного модуля.

Висновки

Програма психологічного супроводу педагогічних працівників спрямована на забезпечення їх психічного здоров'я, підвищення стресостійкості та формування навичок саморегуляції в умовах кризових і глобальних змін. Вона інтегрує методи позитивної психотерапії, когнітивно-поведінкової терапії, гіпнотерапії та ЕМДР, що дозволяє ефективно працювати як з груповими, так і з індивідуальними потребами педагогів.

Впровадження програми в освітньому закладі вимагає комплексного підходу, включаючи підготовку психолога, організаційну підтримку адміністрації та інтеграцію занять у професійний розвиток колективу. Використання структурованих модулів та практичних вправ (наприклад, «Колесо балансу», «Щоденник позитивів», «Сократівський діалог») забезпечує не лише корекцію стресових реакцій, а й формування стійких позитивних ресурсів та ефективних стратегій подолання стресу.

Програма має довгостроковий ефект, якщо забезпечується підтримка після завершення 12-тижневого курсу через клуби психологічної підтримки, онлайн-ресурси та інтеграцію практик саморегуляції у щоденну діяльність педагогів.

Реалізація таких комплексних заходів сприяє підвищенню психологічної компетентності педагогів, збереженню професійного потенціалу та стабільності освітнього процесу навіть в умовах високого стресу та змін.

Література:

1. Пезешкіан, Н. (2004). *Позитивна психотерапія: Теорія і практика*. Київ: Видавництво Крок.
2. Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.
3. Yapko, M. D. (2018). *Trancework: An introduction to the practice of clinical hypnosis* (5th ed.). New York, NY: Routledge.
4. Shapiro, F. (2018). *Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) therapy: Basic principles, protocols, and procedures* (3rd ed.). New York, NY: Guilford Press.
5. UNESCO. (2023). *Психосоціальна підтримка шкільних психологів в Україні*. Retrieved from <https://www.unesco.org/ukraine>
6. Міністерство освіти і науки України. (2022). *Програма підготовки педагогів до роботи в умовах стресу та війни*. Kyiv: МОН.
7. People in Need Україна. (2022). *Психологічна підтримка педагогів та дітей у кризових умовах*. Retrieved from <https://www.peopleinneed.net/ukraine>
8. AP News. (2022). *Ukrainian teachers adapt to war conditions*. Retrieved from <https://apnews.com/ukraine-education>
9. Світовий банк. (2022). *Підтримка освіти в Україні: Міжнародні програми та проекти*. Retrieved from <https://www.worldbank.org/en/country/ukraine>

РОЗДІЛ 10.

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ: УКРАЇНСЬКИЙ ДОСВІД ВОЄННОГО ЧАСУ

Війна в Україні та глобальні світові трансформації суттєво змінили умови професійної діяльності педагогічних працівників, різко підвищивши вимоги до їхньої психологічної стійкості, адаптивності та здатності зберігати професійне функціонування в умовах надзвичайного стресу та невизначеності. Саме у цей період питання психологічного супроводу педагогічних працівників набуло стратегічного значення, адже від їхнього психологічного стану та професійної стабільності залежить якість освітнього процесу, безпека та емоційний добробут здобувачів освіти, а також здатність освітньої системи забезпечувати безперервність навчання у кризових умовах.

Особливої важливості набуває пошук інноваційних підходів до організації психологічного супроводу, адже традиційні форми підтримки виявилися недостатніми в умовах воєнних дій, масових переміщень, цифрової трансформації та повоєнного відновлення. Нові реалії потребують поєднання сучасних психодіагностичних інструментів, цифрових сервісів, ресурсно-орієнтованих технологій, практик розвитку резильєнтності, майндфулнес-підходів та доказових методів психологічної допомоги, адаптованих до українських умов.

Зазначені акценти підтверджуються результатами комплексного наукового дослідження Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України (2023–2025), у ході якого встановлено високі рівні психоемоційного напруження, професійного виснаження, когнітивних труднощів та порушень адаптивних механізмів у педагогічних працівників у воєнний період.

Дослідження засвідчило, що психологічний супровід потребує якісного оновлення та впровадження інноваційних рішень — від цифрових платформ психодіагностики до нових моделей супервізійної та тренінгової підтримки. Саме український досвід воєнного часу продемонстрував унікальний запит на гнучкі, швидкі, технологічні форми психологічної допомоги, здатні враховувати як індивідуальні потреби педагогічних працівників, так і системні виклики освітнього середовища.

У межах наукового проєкту було розроблено та апробовано інноваційну систему психологічного супроводу, що включає модульні програми розвитку адаптивності, резильєнтності, профілактики професійного вигорання, формування професійної ідентичності та гармонізації психологічного здоров'я педагогічних працівників. Система містить інтеграцію гуманістичних, когнітивно-поведінкових, ресурсно-орієнтованих, позитивно-психологічних та майндфулнес-підходів, що забезпечує її ефективність і практичну результативність у кризових умовах України 2023–2025 рр.

Таким чином, саме інноваційні підходи: технологічні, методичні, концептуальні, стають ключем до забезпечення психологічної підтримки

педагогічних працівників у воєнний час та період відновлення. Їх впровадження визначає не лише професійну стійкість педагогічних працівників, а й здатність освітньої системи України до трансформації, адаптації та відбудови.

У цьому контексті об'єктом дослідження виступає професійна діяльність педагогічних працівників в умовах світових змін та воєнного стану, а предметом є інноваційні підходи до психологічного супроводу їх професійної діяльності.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні, емпіричному вивченні та апробації інноваційної системи психологічного супроводу педагогічних працівників, що відповідає викликам воєнного часу та процесам повоєнного відновлення.

Практична значущість роботи полягає в можливості широкого впровадження запропонованих інновацій у заклади освіти України, розробленні сучасних психодіагностичних інструментів, тренінгових програм, методичних рекомендацій та інтеграції нового досвіду у державні освітні політики.

Повоєнне відновлення та євроінтеграційні процеси в Україні зумовлюють глибокі трансформації в освітній системі, у центрі яких перебувають педагогічні працівники. Вони мають адаптуватися до нових соціальних умов, змінених освітніх стандартів, цифровізованого середовища та значного фізичного й емоційного навантаження, спричиненого наслідками воєнних дій. Дослідження свідчать, що сучасні педагогічні працівники стикаються з підвищеним рівнем професійного стресу, емоційним виснаженням, відчуттям невизначеності та перенасиченістю робочих вимог (Hobfoll, 2018; Kokhan, 2023).

За таких умов науково обґрунтований психологічний супровід стає ключовою умовою збереження професійного здоров'я педагогічних працівників та підвищення ефективності їхньої діяльності. Він передбачає діагностику психоемоційного стану, розроблення програм підтримки, створення методичних рекомендацій та впровадження системних інструментів профілактики професійного вигорання (Maslach & Leiter, 2021).

Методичне забезпечення психологічного супроводу є важливим для формування єдиних стандартів підтримки, що відповідають європейським практикам, зокрема моделі «well-being at work», яка підкреслює баланс між професійними вимогами та особистими ресурсами працівника (EU-OSHA, 2022). У цьому контексті актуалізується створення багаторівневих моделей психологічного супроводу для педагогічних працівників, які враховують особливості їхньої діяльності та умов роботи.

Науково-методичні засади психологічного супроводу ґрунтуються на сучасних психолого-педагогічних концепціях, серед яких системний, компетентнісний, гуманістичний та індивідуально-орієнтований підходи. Вони визначають напрями, методи та принципи роботи з педагогічними працівниками, забезпечуючи цілісність і науковість процесу психологічної підтримки.

Системний підхід розглядає професійну діяльність педагогічних працівників як багаторівневу динамічну систему, у якій психоемоційний стан, мотивація, професійні компетентності та середовище перебувають у взаємодії (Bronfenbrenner, 2005). Компетентнісний підхід передбачає розвиток професійної і психологічної компетентності педагогічних працівників, включно

з емоційною саморегуляцією, стресостійкістю, адаптивністю й навичками взаємодії в умовах змін (OECD, 2020).

Гуманістичний підхід акцентує на цінності особистості педагогічного працівника, його ресурсах і потенціалі для розвитку (Rogers, 1994). У свою чергу індивідуально-орієнтований підхід забезпечує врахування особистісних потреб, життєвого досвіду, специфіки освітнього середовища й умов праці.

Методичні засади включають використання тренінгових технологій, консультативної роботи, супервізії, коучингу, діагностичних інструментів і програм підтримки психологічного благополуччя. Особливої актуальності набувають цифрові методи психодіагностики та дистанційного консультування, що відповідають умовам трансформації освітнього простору.

Глобальні світові зміни — війна, технологічна революція, цифровізація освіти, поява нових форм навчання — істотно впливають на професійну діяльність педагогічних працівників. Їхнє ставлення до цих змін є неоднорідним і залежить від індивідуального досвіду, рівня психологічної стійкості, готовності до професійного розвитку та якості підтримки з боку освітнього середовища.

Дослідження показують, що частина педагогічних працівників сприймає зміни як виклик і водночас можливість для професійного зростання (Fullan, 2020). Інша частина переживає невпевненість, тривогу, труднощі адаптації через нестачу ресурсів та перевантаження. Значна кількість педагогічних працівників демонструє потребу в структурованій психологічній та методичній підтримці, що підтверджують українські й міжнародні емпіричні дослідження (UNESCO, 2023).

Сприятливий психосоціальний клімат, підтримка адміністрації, можливість проходити підвищення кваліфікації та участь у професійних спільнотах підвищують готовність педагогічних працівників до прийняття змін і сприяють формуванню гнучкості мислення та професійної мобільності.

Самоактуалізація є важливою складовою професійного розвитку педагогічного працівника, оскільки вона передбачає реалізацію власного потенціалу, творчості, професійних цілей і життєвих смислів. Проте сучасні умови створюють численні перешкоди для цього процесу.

Основними проблемами є емоційне виснаження, хронічний стрес, перевантаження навчальним процесом, дефіцит часу для розвитку власних компетентностей і недостатність мотиваційних ресурсів (Maslach & Leiter, 2021). Військові події спричинили додаткові фактори ризику: втрати, внутрішнє переміщення, порушення почуття безпеки, нестабільність соціального середовища.

Психологічний супровід у даному контексті спрямований на створення умов для усвідомлення власних професійних цілей, визначення ресурсів та обмежень, формування внутрішньої мотивації, розвиток рефлексії та навичок саморегуляції. Моделі особистісного розвитку, запропоновані Маслоу, Роджерсом та сучасними українськими психологами, підкреслюють, що самоактуалізація можлива за наявності психологічної безпеки, підтримувального середовища та почуття особистісної цінності (Rogers, 1994; Ivaniuk, 2022).

Професійне зростання сучасного педагогічного працівника вимагає

опанування нових цифрових технологій, модернізації методів навчання, розвитку комунікативних та соціально-емоційних компетентностей. Однак реальні умови часто ускладнюють процес самовдосконалення.

Серед основних проблем виокремлюють недостатній рівень психологічної культури, низьку готовність до змін, обмежений доступ до якісних ресурсів підвищення кваліфікації, нерозвинені навички саморефлексії та саморегуляції (OECD, 2020; Day, 2017). Додатковими чинниками є нестабільність освітнього середовища, перевантаженість навчальними завданнями та відсутність підтримки з боку адміністрації.

Ефективний психологічний супровід сприяє формуванню навичок саморозвитку, постановці індивідуальних цілей, зростанню самовпевненості та розвитку професійної ідентичності. Він також допомагає педагогічним працівникам знайти баланс між професійними потребами та особистими можливостями, що має вирішальне значення в умовах змін.

Резильєнтність — здатність успішно долати труднощі, зберігати функціональність і відновлюватися після стресових ситуацій — є однією з ключових характеристик педагогічного працівника в умовах воєнного часу та соціальних трансформацій. Дослідження підкреслюють, що саме резильєнтність дозволяє зберігати професійну ефективність навіть у складних умовах (Masten, 2014).

Серед проблем, які послаблюють резильєнтність педагогічних працівників, виокремлюють високий рівень стресу, професійне вигорання, нестачу соціальної підтримки, перевантаженість, тривогу за майбутнє та хронічне емоційне виснаження (Hobfoll, 2018). Значний вплив мають і зовнішні чинники: безпекова ситуація, психологічна напруга серед учнів, невизначеність освітніх політик у період відновлення.

Шляхи розвитку резильєнтності включають: тренінги стресостійкості, розвиток емоційного інтелекту, формування навичок самодопомоги, налагодження соціальної підтримки, участь у професійних спільнотах, супервізію й коучинг (Southwick & Charney, 2018). Психологічний супровід має сприяти створенню умов, у яких педагогічні працівники відчують підтримку, безпеку та можливість розвитку.

Професійна діагностика є важливим елементом психологічного супроводу, оскільки дозволяє своєчасно визначити потреби педагогічних працівників, оцінити їхній психоемоційний стан і сформулювати індивідуальні рекомендації для розвитку та підтримки.

В умовах війни й цифрової трансформації освіти діагностика має враховувати широкий спектр чинників: рівень стресостійкості, адаптація до змін, готовність до інновацій, ризики професійного вигорання, емоційне здоров'я, потребу в підтримці та ресурси особистості (Maslach & Leiter, 2021; APA, 2020).

Сучасні цифрові інструменти дозволяють проводити діагностику дистанційно, швидко та валідно. Це особливо важливо в умовах нестабільності й адаптивності освітнього процесу. Водночас діагностика повинна бути етичним, конфіденційним та добровільним процесом, що враховує особисті потреби педагогічних працівників і сприяє формуванню їхнього психологічного

благополуччя.

Психологічна готовність педагогічних працівників — інтегральна характеристика, яка включає мотиваційні, емоційні, когнітивні та волеві компоненти, необхідні для подолання професійних викликів. Сучасні теорії професійного розвитку підкреслюють, що готовність до самоактуалізації залежить від внутрішньої мотивації, самооцінки, усвідомлення власних цілей та здатності до рефлексії (Deci & Ryan, 2017; Rogers, 1994).

У контексті сучасних трансформацій освіти, цифровізації та повоєнного відновлення психологічна готовність стає визначальним фактором ефективності діяльності педагогічних працівників. Дослідження показують, що високий рівень психологічної готовності корелює зі стресостійкістю, позитивним ставленням до змін та здатністю до інновацій (Schunk & DiBenedetto, 2020). Натомість низький рівень готовності зумовлює уникнення професійних викликів, зниження продуктивності та емоційне виснаження.

Психологічне здоров'я педагогічного працівника визначається як стан внутрішньої рівноваги, гармонії між особистісними потребами та професійними вимогами, здатність до ефективного функціонування у складних умовах. Воно є основним передумовним чинником успішної адаптації до змін у суспільстві, технологіях і форматах освітньої діяльності (WHO, 2022).

Наукові дослідження доводять, що високий рівень психологічного здоров'я забезпечує здатність до прийняття рішень, емоційної саморегуляції, творчості та професійної активності (Ryff, 2014). Для педагогічних працівників, які працюють у кризових умовах, підтримка психологічного здоров'я є ключовою у запобіганні вигоранню, тривожним і депресивним проявам, а також у формуванні стабільних професійних перспектив (Maslach & Leiter, 2021).

Війна в Україні створила унікальний контекст для аналізу адаптивних процесів педагогічних працівників. Дослідження 2022–2024 років фіксують різні форми реакцій на стрес: від мобілізаційної готовності й підвищеної відповідальності — до тривоги, втоми, емоційного виснаження та зниження продуктивності (Ivaniuk, 2022; UNESCO, 2023).

Адаптація ускладнюється такими факторами, як: постійний ризик безпеки, переміщення, втрата житла, змішані або дистанційні формати роботи, нестабільне освітнє середовище.

Водночас багато педагогічних працівників демонструють високий рівень психологічної мобілізованості, патерни посттравматичного зростання, здатність швидко перебудовувати методи роботи (Hobfoll, 2018). Психологічний супровід у цих умовах спрямований на стабілізацію емоційного стану, навчання навичкам самодопомоги, розвиток резильєнтності та відновлення почуття контролю.

Новітні українські емпіричні дані свідчать про погіршення показників психологічного здоров'я педагогічних працівників у період війни: підвищення рівня тривожності, втоми, порушення сну, симптомів стресу та емоційної напруги (Kokhan, 2023). Значна частина педагогічних працівників відчуває труднощі у підтриманні робочої ефективності та мотивації.

Факторами ризику є: відсутність відчуття безпеки, висока відповідальність за учнів, збільшення навантаження, постійна зміна умов роботи, особисті втрати.

Підтримувальні фактори: організаційна підтримка, колегіальне середовище, психологічні ресурси особистості, доступ до програм супроводу.

Важливим напрямом сучасних досліджень є вивчення захисних факторів та умов, які допомагають педагогічним працівникам зберігати психологічну рівновагу під час тривалого стресу (Masten, 2014).

Професійне здоров'я визначається цілісністю фізичних, психологічних і соціальних компонентів, які забезпечують педагогічному працівникові можливість виконувати професійні функції на високому рівні. Сучасні психологічні теорії (біопсихосоціальна модель, екологічна модель Бронфенбреннера) пояснюють, як зовнішні й внутрішні чинники формують професійне здоров'я (Bronfenbrenner, 2005; Engel, 2012).

Під час війни адаптаційні процеси залежать від: рівня емоційної регуляції; ресурсності особистості; соціальної підтримки; професійної ідентичності; здатності до гнучкості та контролю.

Зниження професійного здоров'я призводить до зниження працездатності, дезадаптивних реакцій і вигорання (Maslach & Leiter, 2021). Навпаки, високий рівень професійного здоров'я дозволяє педагогічним працівникам ефективно адаптуватися до змін та підтримувати стабільний рівень продуктивності.

Професійна адаптація — це процес активного пристосування педагогічного працівника до умов діяльності, технологічних нововведень, соціальних трансформацій та зміни освітніх стандартів. Сучасні дослідження підкреслюють, що професійна адаптація вимагає розвитку гнучкого мислення, цифрових навичок, емоційної стійкості та високого рівня професійної мотивації (OECD, 2020).

Серед бар'єрів адаптації виділяють: психологічний спротив нововведенням, перевантаженість, недостатню готовність до цифрових інновацій, відсутність стратегій саморегуляції, обмежену інституційну підтримку.

Адаптація розглядається як динамічний процес, який залежить від ресурсів особистості, соціального контексту та якості психологічного супроводу (Fullan, 2020).

Професійне вигорання — одна з найпоширеніших проблем серед педагогічних працівників. Сучасні дослідження трактують вигорання як синдром емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження професійних досягнень (Maslach & Leiter, 2021).

Найпоширеніші методики дослідження вигорання: MBI — Maslach Burnout Inventory, Oldenburg Burnout Inventory (OLBI), Copenhagen Burnout Inventory (CBI), опитувальники стресу, резильєнтності, копінг-стратегій.

Результати досліджень вказують, що рівень вигорання у педагогічних працівників України після 2022 року значно зріс, особливо за показниками емоційного виснаження й тривоги (Ivaniuk, 2022). Причинами є перевантаження, невизначеність, психологічна втома, а також тривалі стресові фактори війни.

Психологічний супровід сприяє зниженню вигорання шляхом розвитку ресурсності, соціальної підтримки, навичок самодопомоги та емоційної регуляції.

Література

- American Psychological Association. (2020). Publication manual of the American Psychological Association (7th ed.). APA.
- Bronfenbrenner, U. (2005). Making human beings human: Bioecological perspectives on human development. Sage.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. Guilford Press.
- Day, C. (2017). Teachers' worlds and work: Understanding complexity, building quality. Routledge.
- Engel, G. (2012). The biopsychosocial model: A quarter century later. The American Journal of Psychiatry, 165(2), 143–145.
- EU-OSHA. (2022). Worker well-being and occupational safety and health in Europe. European Agency for Safety and Health at Work.
- Fullan, M. (2020). The new meaning of educational change (5th ed.). Teachers College Press.
- Hobfoll, S. (2018). Stress, culture, and community: The psychology of resilience. Springer.
- Ivaniuk, I. (2022). Psychological well-being of Ukrainian teachers during wartime. Ukrainian Journal of Educational Studies, 2(5), 15–24.
- Kokhan, O. (2023). Psychological support of teachers during crisis periods. Psychological Journal, 12(3), 45–54.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2021). Burnout: The truth about workplace stress and what to do about it. Wiley.
- Masten, A. (2014). Ordinary magic: Resilience in development. Guilford Press.
- OECD. (2020). Teaching in the time of COVID-19: Teacher well-being and professional development. OECD Publishing.
- Rogers, C. (1994). Freedom to learn (3rd ed.). Merrill.
- Ryff, C. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice. Psychotherapy and Psychosomatics, 83(1), 10–28.
- Southwick, S., & Charney, D. (2018). Resilience: The science of mastering life's greatest challenges. Cambridge University Press.
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and social cognitive theory. Contemporary Educational Psychology, 60, 101832.
- UNESCO. (2023). Global education monitoring report. UNESCO Publishing
- WHO. (2022). World mental health report. World Health Organization.

РОЗДІЛ 11.

ІННОВАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ: ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ВИКЛИКІВ ТА ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ

Психологічний супровід професійної діяльності педагогічних працівників у сучасних умовах має системний та багатокомпонентний характер. Він включає діагностичний, консультативний, корекційно-розвивальний, інформаційно-просвітницький і супервізійний блоки, які забезпечують підтримку педагогічних працівників на всіх етапах професійної діяльності (Fullan, 2020).

Структура супроводу будується на інтеграції таких компонентів: аналітико-діагностичний, що спрямований на визначення емоційного стану, рівня стресостійкості, професійних потреб; консультативний, який надає індивідуальну й групову допомогу; корекційно-тренінговий, спрямований на розвиток навичок саморегуляції, резильєнтності, комунікації; організаційно-методичний, пов'язаний із створенням умов у закладі освіти для добробуту педагогічних працівників; рефлексивно-аналітичний, який забезпечує моніторинг ефективності супроводу.

Функціональна модель супроводу відповідає сучасним європейським рекомендаціям щодо системної підтримки працівників освітньої сфери (EU-OSHA, 2022), підкреслюючи важливість міждисциплінарного підходу.

Адаптаційна компетентність — це здатність педагогічного працівника ефективно реагувати на зміни, перебудовувати професійну діяльність та керувати власними емоційними станами. Актуальність формування цієї компетентності зросла в умовах війни, цифровізації освіти та нестабільності соціального середовища (Masten, 2014).

Сучасні засоби її розвитку включають: тренінги стресостійкості (моделі Келлі, Додсона–Єркес); психоедукацію щодо механізмів емоційної регуляції; програми емоційного інтелекту; коучингові сесії для формування професійної гнучкості; методики когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) для подолання дезадаптивних реакцій; практики майндфулнесу, які підвищують рівень концентрації та знижують стрес (Kabat-Zinn, 2013).

Психологічна відновлювальність формується також через соціальну підтримку, участь у професійних освітніх спільнотах та наявність ресурсного середовища.

Психологічна культура педагогічного працівника — це інтегрована система знань, умінь, навичок і цінностей, яка забезпечує його здатність підтримувати власне психологічне здоров'я, ефективно взаємодіяти з учасниками освітнього процесу та долати професійні виклики (Ryff, 2014).

Модель формування психологічної культури включає: психоосвітній компонент — засвоєння знань про психічне здоров'я, емоційну саморегуляцію, стрес; розвивальний компонент — розвиток емпатії, емоційного інтелекту, рефлексії, асертивності; ціннісно-мотиваційний компонент — формування позитивної мотивації, професійної ідентичності, етичних переконань; діяльнісний компонент — використання технологій самодопомоги, навичок

здорового спілкування, конструктивних копінг-стратегій.

Підвищення психологічної культури сприяє зниженню рівня професійного вигорання та зміцненню психологічного здоров'я (Maslach & Leiter, 2021).

У світовій практиці швидко поширюються інноваційні підходи до психологічного супроводу, зокрема: онлайн-консультування та телепсихологія; цифрові психодіагностичні платформи; мобільні застосунки для управління стресом та емоціями; віртуальні тренінгові середовища; ігрові методики та гейміфікація розвитку компетентностей; метаверс-терапія, що дозволяє моделювати професійні ситуації (UNESCO, 2023).

Інноваційні технології підтримують розвиток професіогенезу як процесу становлення професійної особистості шляхом підвищення мотивації до навчання, інтерактивність, доступність психологічної підтримки та швидкість зворотного зв'язку (OECD, 2020).

У сучасних наукових підходах самоактуалізація педагогічного працівника розглядається як динамічний процес відкриття й реалізації власного потенціалу. Глобальні тенденції включають: орієнтацію на позитивну психологію (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000); розвиток коучингових стратегій професійного зростання; застосування наративних практик; індивідуальні траєкторії професійного розвитку; створення менторських програм; посилення ролі рефлексивних практик.

Психологічний супровід самоактуалізації сприяє формуванню внутрішньої мотивації, підвищенню професійної задоволеності, розвитку творчості та професійної автономії.

Ефективна програма профілактики професійного вигорання має базуватися на багаторівневій моделі (індивідуальний, груповий, організаційний рівні):

1. Індивідуальний рівень: навчання технік майндфулнесу, КПТ, емоційної регуляції; формування конструктивних копінг-стратегій; робота з самооцінкою та самоусвідомленням.

2. Груповий рівень: тренінги командної взаємодії; групи психологічної підтримки; супервізія.

3. Організаційний рівень: оптимізація навантажень; створення ресурсного освітнього середовища; забезпечення можливостей професійного розвитку (EU-OSHA, 2022).

Важливою складовою програми є розвиток резильєнтності через навички адаптивності, стратегії психологічного відновлення та посилення почуття контролю (Southwick & Charney, 2018).

Самозберігаюча компетентність — це здатність педагогічного працівника зберігати власне психологічне та професійне здоров'я, підтримувати баланс між роботою та особистим життям, ефективно протидіяти професійним ризикам.

Модель розвитку цієї компетентності включає: усвідомлення власних меж і ресурсів; розвиток навичок самоорганізації, тайм-менеджменту; техніки психологічної гігієни; формування адекватного рівня домагань; участь у тренінгах та супервізійних сесіях; створення індивідуального плану ресурсного відновлення.

Самозберігаюча компетентність є одним із ключових чинників стійкості педагогічного працівника у період воєнних загроз, соціальної нестабільності та постійних професійних змін (Masten, 2014).

У ході виконання наукового дослідження «Психологічний супровід професійної діяльності педагогічних працівників в умовах світових змін» (2023–2025) було сформовано та апробовано комплексну інноваційну модель психологічного супроводу педагогічних працівників, яка враховує виклики воєнного часу та особливості професійної діяльності в період повоєнного відновлення України. Результати дослідження, відображені в технічній документації, стали основою для створення практико-орієнтованої системи підтримки, спрямованої на збереження психологічного здоров'я, підвищення професійної стійкості та розвиток резильєнтності педагогічних працівників.

Одним із ключових результатів стало визначення дев'яти психологічних предикторів резильєнтності та професійної відновлюваності, що дозволило розробити цілеспрямовані заходи із посилення ресурсного потенціалу педагогічних працівників. Виявлені предиктори дали змогу побудувати диференційовані інтервенції, спрямовані на підвищення гнучкості мислення, розвиток емоційної регуляції, формування навичок адаптації й профілактику дезадаптивних реакцій.

Проведений у 2023–2024 рр. емпіричний етап дослідження дав можливість виявити широкий спектр ризиків професійних деструкцій, серед яких: емоційне виснаження, зниження когнітивної продуктивності, порушення відновлювальних механізмів, зростання тривожності та дистресу, а також поглиблення симптомів професійного вигорання. На основі цих показників було створено й апробовано профдіагностичний комплекс, що включає інструменти оцінювання адаптивності, рівня резильєнтності, психологічного здоров'я та ризиків професійних деструкцій. Комплекс містить валідизовані опитувальники (GAD-7, MBHS-2, PCL-5, PSS, MBI, методики Бойка та Рукавішнікова), а також нові індикатори, розроблені в межах дослідження для оцінки професійної стійкості педагогічних працівників.

Узагальнювальний етап 2025 р. дозволив створити цілісну трирівневу систему психологічного супроводу, структура якої включає: концептуальний блок, що визначає цінності та філософію супроводу (ресурсно-орієнтований, гуманістичний, суб'єктно-діяльнісний підходи); змістово-методичний блок, представлений модульною програмою з шести ключових змістових напрямів: гармонізація психологічного здоров'я, розвиток самоактуалізації, профілактика стресу та вигорання, підтримка професійної ідентичності, профорієнтаційний супровід, допомога ветеранам та їхнім сім'ям; результативно-оцінювальний блок, що включає багаторівневу діагностику, моніторинг ефективності супроводу, аналіз професійної динаміки та формування індивідуальних планів підтримки.

Важливою складовою інноваційної моделі є впровадження цифрових та дистанційних форм супроводу, що довели свою ефективність у воєнний час: онлайн-тренінги, вебінари, консультативні сесії, інтерактивні майстер-класи та дистанційна школа радника з профорієнтації. Усього в межах апробації

проведено понад 30 заходів, що дозволило адаптувати модель до різних типів освітніх інституцій та реальних потреб педагогічних працівників у кризових умовах.

Значущим результатом є підготовка широкого пакета практичної продукції, зокрема аналітичних матеріалів, посібників, методичних рекомендацій і навчальних програм, що забезпечує можливість інтеграції інноваційної моделі супроводу у заклади загальної середньої освіти, педагогічні університети й центри професійного розвитку педагогічних працівників.

Таким чином, узагальнюючи практичні результати, можна стверджувати, що розроблена модель психологічного супроводу педагогічних працівників є не лише науково обґрунтованою, а й адаптованою до умов воєнного часу та потреб системи освіти України. Її інноваційність полягає в поєднанні доказових психологічних підходів, сучасних діагностичних технологій, ресурсно-орієнтованих стратегій і цифрових форматів взаємодії, що робить її ефективним інструментом підтримки педагогічних працівників у період глибоких соціальних трансформацій і повоєнної реконструкції.

Узагальнення отриманих у 2023–2025 рр. результатів дослідження та відображення логіки переходу від наукових висновків до практичних інноваційних рішень у таблиці 1, яка демонструє, як емпіричні дані про психологічний стан педагогічних працівників, виявлені предиктори резильєнтності й професійної стійкості, ризики деструктивних проявів та специфіка професійного функціонування в умовах війни стали основою для розроблення сучасних інноваційних підходів до психологічного супроводу. Таблиця наочно відображає логічний зв'язок між отриманими результатами, створеними на їх основі інноваційними рішеннями та реальними форматами впровадження в систему освіти України.

Таблиця 1

Результати – Інновації – Впровадження» у психологічному супроводі педагогічних працівників (2023–2025)

Результати дослідження (2023–2025)	Інноваційні рішення, розроблені на основі результатів	Форми впровадження в освітню практику
Виявлено психологічних предикторів резильєнтності професійної відновлюваності педагогічних працівників	9 та Розроблення індивідуалізованих програм розвитку резильєнтності; створення діагностично-розвивальних профілів педагогічних працівників	Проведення тренінгів із розвитку резильєнтності; індивідуальні консультації; використання профілів у центрах професійного розвитку
Зафіксовано високий рівень психоемоційного напруження, виснаження, тривожних	та Створення програм психологічної стабілізації; впровадження	Онлайн- та офлайн-тренінги; консультаційні сесії; інтерактивні

Результати дослідження (2023–2025)	Інноваційні рішення, розроблені на основі результатів	Форми впровадження в освітню практику
дезадаптивних симптомів 2023–2024 рр.	майндфулнес-практик; адаптовані КПТ-протоколи для педагогічних працівників	майстерні психоемоційної саморегуляції
Виявлені ризики професійних деструкцій: когнітивне виснаження, вигорання, зниження продуктивності	Модель профілактики професійного вигорання; система самозберігаючої компетентності; програми профілактичного консультування	Супервізії, групи підтримки, програми професійного зростання; впровадження у центрах професійного розвитку та ЗЗСО
Розроблено й апробовано профдіагностичний комплекс (MBI, GAD-7, PSS, PCL-5, MBHS-2, авторські індикатори)	Створення сучасного інструментарію оцінювання психологічного стану педагогічних працівників; цифрові формати діагностики	Діагностичні сесії у школах та університетах; онлайн-платформи для самооцінювання
Створено трирівневу систему психологічного супроводу (концептуальний, змістово-методичний, оцінювальний блоки)	Комплексна інноваційна модель супроводу; модульні програми; цифрові інструменти психологічної підтримки	Впровадження у школах, педагогічних університетах, центрах професійного розвитку; навчальні курси та тренінги
Розроблено змістові модулі: гармонізація психологічного здоров'я, самоактуалізація, профілактика стресу, підтримка ветеранів, профорієнтація	Модернізовані програми психолого-педагогічного супроводу; змістові тренінгові курси	Реалізація в рамках підвищення кваліфікації, адаптаційних програм для педагогічних працівників
Проведено понад 30 заходів: тренінги, семінари, вебінари, школа радника з профорієнтації	Гібридні та дистанційні формати психологічної допомоги; інтерактивні освітні продукти	Онлайн-школа, тематичні вебінари, майстер-класи, дистанційні програми супроводу
Підготовлено посібники, методичні рекомендації, програми, статті, аналітичні матеріали	Практичні матеріали для психологів, педагогічних працівників, керівників закладів освіти	Впровадження у практику роботи психологів, використання у НУШ, ЗЗСО, ЗВО та ЦПРПП

Результати дослідження (2023–2025)	Інноваційні рішення, розроблені на основі результатів	Форми впровадження в освітню практику
Апробація показала високу ефективність інноваційної моделі супроводу в умовах війни та повоєнного відновлення	Розширення можливостей цифрової підтримки; формування моделей кризового реагування	Поширення моделі на інші освітні заклади; інтеграція у програми підвищення кваліфікації

Представлена таблиця дає змогу побачити системність та комплексність інноваційної моделі психологічного супроводу педагогічних працівників. Вона демонструє, що результати наукового дослідження не залишилися лише теоретичними напрацюваннями, а були трансформовані у практичні інструменти, програми й форми роботи, які вже впроваджуються в освітніх закладах України. Такий підхід забезпечує підвищення професійної стійкості педагогічних працівників, розвиток їхніх психологічних ресурсів і створює підґрунтя для сталого функціонування освітньої системи в умовах війни та повоєнного відновлення. Таблиця слугує узагальнюючим елементом, який поєднує результати, інновації та механізми реалізації в єдину, практикоорієнтовану модель підтримки.

Література

- EU-OSHA. (2022). Worker well-being and occupational safety and health in Europe. European Agency for Safety and Health at Work.
- Fullan, M. (2020). The new meaning of educational change (5th ed.). Teachers College Press.
- Hobfoll, S. (2018). Stress, culture, and community: The psychology of resilience. Springer.
- Kabat-Zinn, J. (2013). Full catastrophe living: Mindfulness for stress, pain, and illness. Bantam.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2021). Burnout: The truth about workplace stress and what to do about it. Wiley.
- Masten, A. (2014). Ordinary magic: Resilience in development. Guilford Press.
- OECD. (2020). Teaching in the time of COVID-19: Teacher well-being and professional development. OECD Publishing.
- Rogers, C. (1994). Freedom to learn (3rd ed.). Merrill.
- Ryff, C. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Southwick, S., & Charney, D. (2018). Resilience: The science of mastering life's greatest challenges. Cambridge University Press.
- UNESCO. (2023). Global education monitoring report. UNESCO Publishing.

Висновки

Проведене дослідження засвідчує, що воєнний час створив безпрецедентні виклики для професійної діяльності педагогічних працівників і виявив критичну потребу в оновлених, інноваційних підходах до психологічного супроводу. Психоемоційне напруження, професійне виснаження, когнітивні труднощі, порушення адаптивних механізмів та високий рівень професійних деструкцій, зафіксовані впродовж 2023–2025 років, визначили важливість розбудови сучасної, науково обґрунтованої системи підтримки педагогічних працівників.

Аналіз світових змін, специфіки українського воєнного контексту та результатів наукового проєкту підтвердив, що традиційні форми психологічної допомоги вже не відповідають масштабам та інтенсивності професійних викликів педагогічних працівників. Натомість ефективними є інноваційні підходи, що інтегрують сучасні психодіагностичні методи, цифрові технології, тренінгові програми розвитку резильєнтності, майндфулнес-практики, коучингові інструменти та ресурсно-орієнтовані стратегії підтримки.

За результатами дослідження створено цілісну інноваційну систему психологічного супроводу, яка включає концептуальний, змістово-методичний та результативно-оцінювальний блоки. Вона поєднує гуманістичні та когнітивно-поведінкові підходи, позитивну психологію, практики саморегуляції, психоедукацію та технології розвитку стресостійкості. Апробація системи в освітніх закладах України підтвердила її ефективність, доступність, адаптивність і практичну цінність для педагогічних працівників та практичних психологів.

Важливим результатом стало визначення дев'яти психологічних предикторів резильєнтності, чинників професійної відновлюваності, ризиків професійних деструкцій та структурних компонентів професійної стійкості педагогічних працівників. На їхній основі сформовано методичні алгоритми підтримки, рекомендації та профілактичні моделі, орієнтовані на індивідуальні потреби педагогічних працівників у кризовий період.

Отримані результати мають важливу практичну значущість. Розроблені психодіагностичні інструменти, тренінгові програми, елементи дистанційної школи радника з профорієнтації, посібники та методичні рекомендації можуть бути впроваджені у закладах загальної середньої освіти, педагогічних університетах та центрах професійного розвитку педагогічних працівників. Фактичне впровадження результатів у низці освітніх закладів України підтверджує релевантність і дієвість запропонованої системи психологічного супроводу.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що український досвід воєнного часу довів: ефективна система психологічного супроводу має бути інноваційною, комплексною, адаптивною та ресурсно-орієнтованою. Вона повинна забезпечувати педагогічним працівникам не лише стабілізацію психологічного стану, а й розвиток стійкості, професійної ідентичності, відновлюваності та здатності діяти в умовах підвищеної невизначеності. Запропоновані підходи сприяють формуванню стійкої та сучасної української освіти, здатної ефективно функціонувати й відновлюватися в умовах глобальних і національних викликів.

ПІСЛЯМОВА

Проблема психологічного супроводу професійної діяльності педагогічних працівників сьогодні виходить за межі окремих наукових чи методичних розвідок — вона стає ключовим чинником стійкості освітньої системи України. Педагог — це не лише носій знань, а й провідник цінностей, гуманності, віри в майбутнє. Його психологічна готовність, ресурсність і внутрішня рівновага визначають атмосферу навчального середовища, якість взаємодії з учнями та загальну ефективність освітнього процесу.

Під час війни та глобальних змін педагогічна професія набуває нових смислів: учитель стає опорою для дітей, носієм стабільності й прикладом стійкості. У цих умовах психологічний супровід педагогічної діяльності — це не лише питання професійного розвитку, а питання національної безпеки, відновлення людського потенціалу та формування культури ментального здоров'я в освіті.

Монографія відображає результати тривалого наукового пошуку, спрямованого на осмислення сучасних викликів, визначення стратегічних орієнтирів і створення методологічної основи для подальших досліджень. Представлені висновки, моделі й рекомендації можуть слугувати підґрунтям для оновлення державної політики у сфері освіти, підготовки педагогічних кадрів, розвитку психологічної служби, а також для практичного впровадження у діяльність закладів освіти.

Майбутнє української школи — це не лише технології, стандарти чи програми. Це, передусім, люди — педагоги, які, попри виклики, залишаються на передовій боротьби за знання, розвиток і людяність. Тому турбота про їхнє психологічне благополуччя є стратегічним завданням, що визначатиме якість освіти та духовну міць українського суспільства в ХХІ столітті.

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

МОНОГРАФІЯ

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ
В УМОВАХ СУЧАСНИХ ЗМІН:
ТЕОРІЯ, ВИКЛИКИ ТА ПРАКТИЧНА ПРОГРАМА ПІДТРИМКИ**

Ігнатович Олена Михайлівна

Формат 60х84/16. Ум. друк. арк. 4,2
Папір офсетний. Друк цифровий.
Гарнітура Times New Roman.
Тираж 500 пр. Зам. №тма01-26.
Підписано до друку 20.03.2026

Видано:
КУПРІЄНКО СЕРГІЙ ВАСИЛЬОВИЧ
м. Одеса
e-mail: orgcom@sworld.com.ua
www.sworld.com.ua

Видано у авторській редакції

Цифрова друкарня “Сору-Арт”
ФОП Москвін А.А., м. Запоріжжя

© Ігнатович О. М., 2026
© КУПРІЄНКО СВ, 2026



