

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІЧНОЇ ТА ВІКОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ

На правах рукопису

КОЗАК ХРИСТИНА ВАСИЛІВНА

**ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ
ОРГАНІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ**

Спеціальність: 053 «ПСИХОЛОГІЯ»
Освітньо-професійна програма Психологія
Робота на здобуття освітнього ступеня «Бакалавр»

Науковий керівник:
ОСТАПІОВСЬКИЙ ОЛЕКСАНДР ІГОРОВИЧ
кандидат психологічних наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол № 3
засідання кафедри педагогічної та вікової психології,
від 3 червня 2025 р.

Завідувач кафедри

_____ проф. Гошовський Я.О.

ЛУЦЬК - 2025

АНОТАЦІЯ

Козак Х.В. Психоемоційний стан педагогів в умовах організації дистанційного освітнього процесу

Робота на здобуття освітнього ступеня «Бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія», освітньо-професійної програми Психологія. Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2025.

Випускна кваліфікаційна робота присвячена теоретико-методологічному та емпіричному дослідженню психоемоційних станів педагогів в умовах організації дистанційного освітнього процесу.

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз відомих досліджень проявів психоемоційних станів особистості, проаналізовано психологічні особливості професійної діяльності педагогів в умовах організації дистанційного освітнього процесу, теоретично обґрунтовано особливості проявів негативних психоемоційних станів педагогів в умовах дистанційного освітнього процесу та охарактеризовано психологічні особливості дистанційного освітнього процесу.

Встановлено, що дистанційне навчання суттєво вплинуло на психоемоційний стан вчителів, посилюючи такі проблеми, як тривожність, емоційне виснаження та синдром вигорання. Постійна робота за комп'ютером, ізоляція від колег, невизначеність щодо результатів навчання та велике навантаження створюють значний стрес. Професійна деформація також є наслідком тривалої роботи в онлайн-форматі, що проявляється у рутинності, втраті інтересу до інновацій та формальному виконанні своїх обов'язків.

У другому розділі обґрунтовано емпіричну програму вивчення проблеми, та здійснено емпіричну констатацію психоемоційного стану педагогів в умовах організації дистанційного освітнього процесу, в процесі чого обґрунтовано вибірку та методи дослідження, проведено дослідження та здійснений аналіз отриманих результатів, викладені рекомендації щодо адаптації до сучасних умов викладання.

На основі проведеного емпіричного дослідження було виявлено, що впровадження дистанційного формату навчання супроводжується виникненням негативних психоемоційних реакцій у педагогічних працівників. Зокрема, йдеться про підвищений рівень тривожності, емоційне виснаження, зниження мотивації та загальне погіршення психологічного самопочуття.

Це свідчить про необхідність розробки ефективних психопрофілактичних заходів і підтримувальних програм, спрямованих на збереження психічного здоров'я педагогів в умовах цифрової трансформації освітнього процесу. Також, були наведені рекомендації щодо адаптації до умов дистанційного навчання у педагогів.

Ключові слова: педагоги, дистанційне навчання, освітній процес, психоемоційний стан, емоційне вигорання

ANNOTATION

Kazak Kh.V. Psycho-emotional state of teachers in the conditions of organization of distance educational process

Work for the degree of Bachelor in specialty 053 “Psychology”, educational and professional program Psychology - Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, 2025.

The graduation qualification work is devoted to the theoretical, methodological and empirical study of the psycho-emotional states of teachers in the organization of the distance educational process.

In the first chapter, the theoretical analysis of the known studies of manifestations of psycho-emotional states of the individual is carried out, the psychological features of the professional activity of teachers in the conditions of organization of the distance educational process are analyzed, the peculiarities of manifestations of negative psycho-emotional states of teachers in the conditions of the distance educational process are theoretically substantiated, and the psychological features of the distance educational process are characterized.

It has been found that distance learning has significantly affected the psycho-emotional state of teachers, exacerbating such problems as anxiety, emotional exhaustion and burnout syndrome. Constant work at the computer, isolation from colleagues, uncertainty about learning outcomes, and heavy workloads create significant stress. Professional deformation is also a consequence of prolonged online work, which manifests itself in routine, loss of interest in innovation and formal performance of duties.

The second section substantiates the empirical program for studying the problem and makes an empirical statement of the psycho-emotional state of teachers in the context of organizing the distance educational process, in the process of which the sample and research methods are substantiated, the study is conducted and the results are analyzed, and recommendations for adaptation to modern teaching conditions are presented.

Based on the empirical study, it was found that the introduction of a distance learning format is accompanied by the emergence of negative psycho-emotional reactions in teachers. In particular, we are talking about an increased level of anxiety, emotional exhaustion, decreased motivation and a general deterioration in psychological well-being.

This indicates the need to develop effective psychoprophylactic measures and support programs aimed at preserving the mental health of teachers in the context of the digital transformation of the educational process. The article also provides recommendations for adaptation to the conditions of distance learning for teachers.

Keywords: teachers, distance learning, educational process, psycho-emotional state, emotional burnout

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ ОРГАНІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ	
1.1. Теоретичні засади дослідження психоемоційних станів особистості	9
1.2. Психологічні особливості професійної діяльності педагогів в умовах організації дистанційного освітнього процесу	14
1.3. Особливості проявів негативних психоемоційних станів педагогів в умовах дистанційного освітнього процесу	17
1.4. Психологічні особливості дистанційного освітнього процесу	19
Висновки до розділу 1	22
РОЗДІЛ II ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ ОРГАНІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ	
2.1. Обґрунтування вибірки та методів дослідження	24
2.2. Організація дослідження та аналіз отриманих результатів	27
2.3. Рекомендації щодо адаптації до сучасних умов викладання	41
Висновки до розділу 2	43
ВИСНОВКИ	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	48
ДОДАТКИ	53

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному суспільстві, яке стрімко змінюється під впливом цифровізації, людина отримує широкі можливості для самореалізації, навчання й творчого розвитку. Водночас темп життя, інформаційне перевантаження та зростання вимог до особистої стійкості й психічного здоров'я формують підґрунтя для виникнення різноманітних психоемоційних труднощів. Особливо це стосується представників педагогічної професії, які в останні роки дедалі частіше стикаються зі станами тривожності, емоційного виснаження, апатії, професійного вигорання та психічної перенапруги. Такі стани впливають не лише на працездатність педагогів, але й на якість їхньої взаємодії з учнями, колегами та родинами школярів, що безпосередньо позначається на ефективності освітнього процесу.

Особливої актуальності проблема набуває у зв'язку з поширенням дистанційного навчання, яке поряд із беззаперечними перевагами — гнучкістю, доступністю, можливістю інтегрувати цифрові ресурси — має низку психологічних викликів. Тривала робота перед екраном, обмежений безпосередній контакт із учнями та колегами, дефіцит живого мовленнєвого спілкування, відсутність миттєвого зворотного зв'язку сприяють розвитку емоційного напруження, зниженню психологічної стійкості, втоми, зростанню стресу та тривожності серед учителів.

Проблема забезпечення психоемоційного комфорту педагогів під час організації дистанційного навчання є надзвичайно важливою, адже стан психічного здоров'я викладачів прямо впливає як на результати навчання, так і на загальну атмосферу в освітньому середовищі. Відомо, що стресові стани педагогів знижують якість педагогічної діяльності, перешкоджають налагодженню конструктивної взаємодії з учнями та призводять до зниження задоволеності власною професійною діяльністю.

Вивченню психоемоційної сфери людини присвячено значну кількість наукових праць як українських, так і зарубіжних дослідників. Науковцями

проаналізовано закономірності формування, чинники та детермінанти основних психічних станів у професійній діяльності. Психоемоційний стан трактується як особлива форма внутрішньої психічної активності людини, що обумовлена її ціннісними орієнтаціями, установками та змістовими характеристиками життєдіяльності й відображає ступінь готовності до подолання викликів і планування власного майбутнього.

Об'єкт дослідження: Психоемоційні стани педагогічних працівників.

Предмет дослідження: Особливості прояву та детермінанти психоемоційного стану вчителів в умовах дистанційного освітнього процесу.

Мета дослідження: Здійснити теоретико-емпіричний аналіз особливостей психоемоційного стану педагогів в умовах дистанційного навчання та визначити основні чинники, що впливають на його динаміку і характер проявів.

Гіпотетичне передбачення дослідження. Передбачається, що психоемоційний стан учителів в умовах дистанційного навчання характеризується підвищеним рівнем емоційного напруження, втоми, тривожності та ознаками професійного вигорання, а його специфіка та інтенсивність детермінуються особливостями організації дистанційного освітнього процесу, наявністю зворотного зв'язку, тривалістю роботи в онлайн-режимі, соціальною підтримкою та індивідуально-психологічними характеристиками педагога.

Для перевірки запропонованого гіпотетичного прогнозу та досягнення поставленої мети необхідно вирішити наступні **завдання** :

1. Проаналізувати наукові джерела щодо проблематики психоемоційних станів людини та їх проявів у професійній діяльності педагогів.
2. З'ясувати особливості організації дистанційного освітнього процесу та його вплив на психоемоційний стан учителів.
3. Визначити основні психоемоційні стани, які характерні для педагогів під час дистанційного навчання.

4. Дослідити взаємозв'язок між психоемоційним станом учителів та ефективністю організації навчального процесу в дистанційній формі.
5. Розробити психолого-педагогічні рекомендації щодо підтримки та стабілізації психоемоційного стану педагогів в умовах дистанційної роботи.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Методологічними засадами виступили особистісно орієнтований та суб'єктно-діяльнісний підходи, що дозволяють розглядати психоемоційний стан педагога як системне утворення, яке формується під впливом професійної діяльності, соціальних умов та особистісних особливостей. Теоретико-методологічною основою дослідження є концепції сучасної психології психічних станів (С.Д. Максименко, С.М. Миронець, Т.М. Мацевко, Н.В. Солошенко), теорії професійного вигорання та психоемоційного виснаження (Г. Думанська, Е.А. Наговські, І.М. Тимчук, С.Г. Погоріла), а також праці, присвячені проблемам організації дистанційного навчання та його психологічним наслідкам (Ю.І. Машбиць, М.Л. Смульсон, О.А. Бакаленко, Ю.І. Матвєєва, О.П. Муковіз, А.В. Шульга).

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети та розв'язання завдань було використано комплекс взаємодоповнювальних методів: теоретичні методи (аналіз, синтез, систематизація та узагальнення наукових джерел із проблеми психоемоційного стану та дистанційного навчання); емпіричні методи (анкетування, спостереження; тестування); статистичні методи кількісного та якісного аналізу отриманих даних.

База дослідження. Дослідження проводилося на базі комунального закладу загальної середньої освіти «Луцька гімназія №20 Луцької міської ради» та комунальний заклад загальної середньої освіти «Луцький ліцей №24 Луцької міської ради». Дослідженням охоплено 100 педагогів.

Теоретичне значення дослідження. Здійснено цілісний теоретико-емпіричний аналіз особливостей психоемоційного стану педагогів в умовах дистанційного навчання; визначено спектр найбільш характерних

психоемоційних станів учителів у період дистанційної роботи; встановлено взаємозв'язки між організаційними умовами дистанційного навчання, соціальною підтримкою, особистісними якостями та динамікою психоемоційного стану педагогів; розроблено психолого-педагогічні рекомендації щодо збереження та стабілізації психоемоційного благополуччя педагогів у дистанційному форматі

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що вони можуть бути використані у роботі практичних психологів, керівників освітніх закладів та викладачів під час організації дистанційного навчання для виявлення й профілактики психоемоційного виснаження серед педагогічних працівників. Запропоновані рекомендації можуть бути впроваджені в систему психолого-педагогічного супроводу освітнього процесу, а також під час підвищення кваліфікації педагогічних кадрів, зокрема в рамках тренінгових занять, психологічного консультування та семінарів-практикумів щодо формування стресостійкості та профілактики професійного вигорання в умовах дистанційної роботи.

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ ОРГАНІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

1.1. Теоретичні засади дослідження психоемоційних станів особистості

На сучасному етапі розвитку психологічної науки питання, що стосуються психоемоційних станів людини, набувають особливого значення в контексті загального психічного благополуччя особистості та її професійної адаптації. Зокрема, в умовах зростання темпу життя, інформаційного навантаження та соціальних трансформацій дедалі більшої актуальності набуває вивчення особливостей психоемоційного стану педагогів, чия професійна діяльність безпосередньо пов'язана з міжособистісною взаємодією, високою емоційною залученістю та необхідністю витримувати психічне напруження.

Психічні стани розглядаються як форма організації психічного життя людини, що забезпечує цілісність функціонування психіки у певний період часу. Психіка, як функція головного мозку, відображає реальність і водночас забезпечує внутрішню регуляцію поведінки та діяльності людини [20]. Початок системного вивчення психічних станів пов'язують із працями У. Джемса, який запропонував розглядати психологію як науку про стани свідомості, підкреслюючи їх мінливість, безперервність і особистісну забарвленість [за 1].

На думку сучасних українських учених, психічний стан є динамічним системним утворенням, що зумовлює взаємодію психічних процесів, властивостей та поведінкових реакцій у конкретний момент діяльності особистості [22]. При цьому тривалість та вираженість певного стану

залежить від сукупності зовнішніх і внутрішніх чинників, а також індивідуально-типологічних особливостей людини.

Особливу групу серед психічних станів становлять професійно обумовлені стани, які виникають у процесі виконання діяльності в складних, нестандартних або емоційно напружених умовах. Як зазначає Г. Думанська, психоемоційний стан особистості визначається не лише ситуаційними обставинами, а й попереднім досвідом, установками, віковими особливостями, фізичним станом та емоційним тлом людини [15].

До найбільш позитивно забарвлених психічних станів, які супроводжують професійну діяльність, належить стан професійної зацікавленості, що характеризується усвідомленням значущості роботи, прагненням до пізнання й активної діяльності в певній сфері. Такий стан сприяє посиленню концентрації уваги, зростанню внутрішньої мотивації та супроводжується приємними емоційними переживаннями. Водночас, застерігає О. П. Муковіз, надмірна вузькість професійної зацікавленості без гармонійного поєднання з допитливістю і загальною культурною обізнаністю може призвести до професійної деформації особистості [26].

Творчий характер педагогічної праці, а також різноманітність її завдань створюють умови для формування психоемоційних станів, близьких до творчого натхнення. Цей стан, є інтегральним психоемоційним підйомом, що поєднує інтелектуальні, емоційні та вольові компоненти, сприяє появі оригінальних ідей, активізації уяви, концентрації уваги та підвищенню працездатності [17].

Разом із позитивними (стенічними) психоемоційними станами у професійній діяльності можуть виникати й негативні (астенічні) стани, такі як тривожність, напруження, нерішучість, які, за словами Л. В. Сірохи, можуть бути зумовлені як суб'єктивними, так і об'єктивними чинниками — від особистісних установок до складних або екстремальних умов діяльності [35].

Одним із найбільш поширених психоемоційних станів, що виникають в

умовах напруженої діяльності, є стрес, який супроводжується погіршенням концентрації, емоційною нестабільністю та дезорганізацією поведінки. За надмірного психоемоційного напруження у людини може знижуватися продуктивність праці, виникати відчуття безсилля та апатії [18]. У таких випадках, як зазначає М. Гриньова, можливе виникнення тривожності як стійкого психологічного стану, що проявляється у вигляді хвилювання, внутрішнього напруження, очікування несприятливих подій [12].

Психоемоційні труднощі можуть призводити до стану фрустрації, яка є наслідком неможливості досягнення значущих цілей або задоволення важливих потреб. Типовими реакціями на фрустраційні ситуації, за М. І. Жалдак, Ю. І. Машбиць, М. Л. Смульсон., є агресія, відступ, заміщення, регресія, депресія, негативізм [16].

Окремо слід зазначити такі психічні стани, як ригідність та персеверація, які хоч і схожі за зовнішніми проявами, мають різну психологічну природу. Якщо персеверація, за Г. Айзенком, є пасивним інерційним станом, пов'язаним із труднощами перемикання уваги, то ригідність виявляється в активному опорі змінам і схильності до стереотипного мислення, що може погіршувати адаптацію до нових умов [17].

Проблематика психоемоційного стану людини посідає помітне місце серед актуальних напрямів сучасної психології. Велика кількість вітчизняних і зарубіжних дослідників присвятили свої праці аналізу закономірностей, детермінант та особливостей провідних психічних станів у різних видах діяльності людини. Психоемоційний стан не функціонує ізольовано від діяльності людини, а є її безпосереднім компонентом, визначаючи ефективність виконання професійних, навчальних, виховних та науково-дослідних завдань. Він відображає організацію емоційно-психічної діяльності, зумовлену особистісними установками, ціннісними орієнтаціями та готовністю особистості до конструювання власного життєвого простору [18].

Науковці наголошують, що психоемоційні стани варто розглядати за їх тривалістю та глибиною. Вони поділяються на миттєві (нестійкі), довготривалі та хронічні. За певних умов один і той самий стан, наприклад, тривожність або зосередженість, може бути як оперативним, так і поточним чи навіть перманентним [7; 29; 40]. Педагоги, які працюють в умовах високого емоційного навантаження та змін освітнього середовища, належать до категорії підвищеного ризику виникнення порушень психоемоційного стану. Нові освітні методики, потреба постійного оновлення знань, нестабільність умов роботи здатні спричиняти почуття тривоги, напруження й невпевненості [8].

Особливістю психоемоційних станів є те, що їх неможливо вписати у жорстку класифікацію за єдиною ознакою, адже кожен стан має індивідуальний набір характеристик: рівень усвідомленості, тривалість, адекватність ситуації, перевагу тих чи інших психічних процесів. З огляду на це, доцільно трактувати психоемоційний стан як особливий режим функціонування людини, який на фізіологічному рівні пов'язаний із певними енергетичними характеристиками, а на психологічному — зі специфічною системою фільтрів, що модифікують сприйняття та інтерпретацію навколишньої дійсності [4].

Дослідники відзначають, що психоемоційні стани — це динамічні, цілісні утворення, які визначають особливості психічної активності особистості протягом певного періоду. Основними властивостями цих станів є цілісність, рухливість, відносна стійкість, а також тісний взаємозв'язок із психічними процесами та рисами особистості. Вони впливають на темп, тонус, вибірковість сприйняття, продуктивність мислення, створюючи своєрідний емоційно-психічний фон, що здатен або підсилювати, або, навпаки, приглушувати прояви особистісних якостей [27].

До важливих характеристик психоемоційного стану належать індивідуальність та типовість. Хоча кожен психоемоційний стан формується в контексті особистих моральних, вольових та емоційних властивостей, його

вияви можуть бути притаманними певним типам особистості. Наприклад, сангвінічні особи частіше схильні до переоцінки позитивних моментів, тоді як люди меланхолійного темпераменту більш схильні до пригніченості у складних ситуаціях. Водночас, як зауважує І. С. Куделя, Т. Д. Перепелюк стан може бути не лише відображенням стійкої риси характеру, а й тимчасовою реакцією на певну життєву чи професійну подію [20].

Окрему увагу заслуговує полярність психоемоційних станів. Для кожного стану характерна наявність протилежного. Так активності протистоїть пасивність, рішучості — нерішучість, впевненості — невпевненість. Ця властивість особливо яскраво проявляється в екстремальних чи напружених ситуаціях, коли полярні стани можуть змінювати один одного протягом короткого проміжку часу [19].

Усе це дає підстави розглядати психоемоційні стани як складні, багатовимірні психологічні утворення, що інтегрують у собі характеристики психічних процесів, властивостей особистості, а також зовнішніх впливів і соціального контексту. З огляду на важливість проблеми, особливо в умовах впровадження дистанційного навчання, питання збереження та стабілізації психоемоційного стану педагогів потребує подальшого вивчення та практичних рекомендацій щодо психогігієни професійної діяльності [4; 27].

У підсумку варто наголосити, що психічні стани як категорія психології є важливою ланкою, що пов'язує психічні процеси і психічні властивості особистості. Як підкреслює О. П. Муковіз, вони мають здатність поступово трансформуватися у стійкі особистісні риси, формуючи характер та впливаючи на особливості поведінки людини в різних життєвих ситуаціях [26].

Аналіз літературних джерел дозволяє виділити комплекс факторів, що впливають на психоемоційний стан учителя в процесі роботи, зокрема в умовах дистанційного навчання. Їх доцільно поділити на зовнішні та внутрішні. До зовнішніх чинників належать:

1. Специфіка роботи: висока відповідальність за безпеку учнів,

емоційна напруга, потреба в постійній активності, монотонність певних завдань, можливість конфліктів із учнями, батьками та адміністрацією.

2. Умови праці: дефіцит ресурсів, надлишок документації, велика кількість позаурочних обов'язків, обмежене технічне забезпечення.

3. Соціальні чинники: недостатня суспільна оцінка педагогічної праці, нестача моральної та соціальної підтримки.

До внутрішніх чинників відносять:

1. Особистісні особливості: рівень емоційної стійкості, педагогічні здібності, самоорганізація, стресостійкість, мотивація до роботи.

2. Психологічний клімат у колективі: стосунки з колегами й адміністрацією, рівень командної підтримки та наявність чи відсутність конфліктів.

3. Особисті проблеми: сімейні негаразди, матеріальні труднощі, проблеми зі здоров'ям.

Таким чином, психологічні особливості професійної діяльності педагогів, особливо в умовах дистанційного навчання, формують комплекс ризиків для психоемоційного стану особистості вчителя. Усвідомлення цих чинників та їхнє прогнозування є важливою передумовою для розроблення ефективних заходів психопрофілактики та підтримки педагогічного персоналу.

Отже, системне вивчення психоемоційних станів дозволяє не лише глибше зрозуміти внутрішній світ людини, а й прогнозувати її поведінку, психічне самопочуття та здатність до адаптації в умовах професійної діяльності, зокрема в умовах дистанційного навчання.

1.2 Психологічні особливості професійної діяльності педагогів в умовах організації дистанційного освітнього процесу

Педагогічна діяльність є однією з найбільш психологічно та емоційно напружених сфер професійної зайнятості. Вона характеризується високою

відповідальністю, постійною взаємодією з учнями, батьками, колегами, адміністрацією, необхідністю одночасно виконувати значну кількість різнопланових завдань і приймати швидкі рішення в умовах інформаційного перевантаження та обмеженого часу. Як зазначає О. Дубчак, педагогічна праця супроводжується інтенсивним психоемоційним навантаженням, що сприяє формуванню стресових станів і підвищенню ризику виникнення психосоматичних розладів [14].

Сучасні зміни в освітньому середовищі, зокрема стрімкий розвиток дистанційного навчання, суттєво модифікували структуру педагогічної діяльності, доповнивши її новими викликами та труднощами. Педагогам довелося адаптуватися до нових цифрових форматів комунікації, одночасно підтримуючи якість навчального процесу та зберігаючи психоемоційну стійкість у складних соціальних і професійних умовах [16].

Науковці наголошують, що психоемоційні стани вчителів істотно впливають на ефективність освітнього процесу, оскільки відображаються на їхніх професійних якостях, мотивації, продуктивності праці, характері педагогічної взаємодії. Під домінуючим психоемоційним станом педагога розуміють інтегральний комплекс наявних емоційно-психічних характеристик, які детермінують виконання професійних обов'язків і впливають на реалізацію виховних, навчальних та методичних функцій [19].

Встановлено, що формування нових особистісних рис педагога часто відбувається через тривалий вплив стійких психоемоційних станів, які виникають у процесі професійної діяльності. Наприклад, емоційна напруженість, тривожність, емоційне вигорання, якщо мають тривалий характер, можуть призводити до появи негативних особистісних утворень, зниження загального рівня психологічного здоров'я, професійної деформації [9; 41].

Особливої актуальності набуває вивчення психоемоційного стану педагогів в умовах організації дистанційного навчання. Дистанційний формат не лише позбавив учителів звичного прямого спілкування з учнями, а

й ускладнив процес педагогічної взаємодії через брак невербальних засобів комунікації, відсутність миттєвого зворотного зв'язку та необхідність одночасного володіння декількома цифровими платформами. Це спричинило підвищене нервово-психічне напруження, емоційне виснаження та зниження задоволеності працею у значної частини педагогічного персоналу [23; 42].

Дослідження І. С. Попович засвідчило, що вчителі під час уроків переживають шість основних типів стійких психоемоційних станів, які змінюють один одного впродовж навчального процесу та впливають на характер педагогічного спілкування. Зокрема, серед них виокремлюються стани емоційної збудливості, рівної ділової зосередженості, творчого натхнення та емоційного виснаження [29].

На думку багатьох учених, чинниками професійного ризику для вчителів є висока емоційна затратність педагогічної діяльності, її багатофункціональність, стресогенність освітнього середовища, інформаційне перевантаження, конфліктогенність міжособистісних взаємодій, соціальна незахищеність та недостатня суспільна оцінка педагогічної праці [9; 19].

Важливим аспектом психоемоційного стану є його багатофакторна детермінація. Серед зовнішніх факторів виділяють: специфіку педагогічної праці, зокрема високу відповідальність за здоров'я та безпеку учнів, необхідність постійно підтримувати активність, емоційну напруженість, монотонність ряду завдань, конфліктні ситуації з учасниками освітнього процесу, а також недосконале технічне забезпечення та обмеженість ресурсів. Соціальні чинники включають недостатню соціальну підтримку, недооцінку педагогічної праці з боку суспільства [23].

До внутрішніх чинників належать індивідуально-психологічні особливості педагога: рівень емоційної стійкості, педагогічні здібності, здатність до самоорганізації, стресостійкість, мотивація до професійної діяльності. Значну роль відіграє також психологічний клімат у колективі: рівень підтримки, міжособистісні стосунки з колегами, наявність конфліктів.

Окрім того, особисті проблеми, зокрема сімейні негаразди, матеріальні труднощі, стан здоров'я, також впливають на психоемоційний стан педагога [19; 23].

Таким чином, професійна діяльність педагога в умовах дистанційного навчання є комплексним психологічним процесом, що поєднує в собі як особистісно орієнтовану взаємодію, так і високі вимоги до психоемоційної стійкості, адаптивності та стресорезистентності. Актуальність вивчення психологічних особливостей цієї діяльності обумовлена потребою в удосконаленні системи психопрофілактики, збереження професійного здоров'я педагогів і формування сприятливого психологічного клімату в закладах освіти.

1.3. Особливості проявів негативних психоемоційних станів педагогів в умовах дистанційного освітнього процесу

В умовах сучасного освітнього процесу, що все активніше переходить до дистанційного формату, педагоги зіштовхуються з низкою викликів, які безпосередньо впливають на їхній психоемоційний стан. З одного боку, онлайн-навчання відкриває нові можливості, забезпечуючи доступність освітніх ресурсів та гнучкість організації занять. З іншого – дистанційна форма навчання створює додаткове навантаження, пов'язане з адаптацією до нових умов праці, що супроводжується підвищеною психоемоційною напругою [16].

Одним із найбільш розповсюджених негативних психоемоційних станів, що виникають у педагогів під час дистанційного навчання, є синдром емоційного вигорання. Цей феномен характеризується станом емоційного та фізичного виснаження, деперсоналізацією, тобто цинічним, байдуже-дистанційованим ставленням до учнів і колег, а також редукцією особистих досягнень, що проявляється у втраті задоволення від професійної діяльності та зниженні мотивації [14; 19]. Підвищене навантаження, необхідність

одночасно виконувати навчальні, виховні та адміністративні функції в онлайн-середовищі, розмивання межі між особистим і професійним простором призводять до поглиблення цього синдрому. Дослідники наголошують, що відсутність безпосередньої взаємодії та емоційного контакту з учнями й колегами значно ускладнює емоційну регуляцію та знижує ресурсний потенціал педагогів [23].

Не менш поширеним станом є хронічна втома. Постійна робота за екраном монітора, надмірне навантаження, численні онлайн-зустрічі та необхідність оперативного реагування на технічні проблеми провокують розвиток соматичних симптомів: головного болю, порушень сну, зниження апетиту, зорового дискомфорту, загального виснаження [19]. Окрім цього, нестача звичної фізичної активності, яку забезпечувала очна робота в класі, також сприяє поглибленню втоми й ослабленню психофізіологічних ресурсів педагогів [23].

Суттєвий вплив на психоемоційне здоров'я педагогів мають стани тривожності та хронічного стресу. Дистанційне навчання висуває низку нових вимог: швидке опанування інформаційно-комунікаційних технологій, забезпечення якісної педагогічної взаємодії в умовах відсутності невербального контакту, технічні несправності, а також переживання щодо навчальної успішності учнів і власної педагогічної компетентності [8; 16]. Така ситуація призводить до підвищеного емоційного напруження, виникнення почуття невизначеності, тривоги, внутрішнього дискомфорту, що з часом може трансформуватися у хронічний стресовий стан [14].

Окрему категорію психоемоційних порушень становлять депресивні стани, які дедалі частіше реєструються серед педагогів в умовах дистанційного освітнього процесу. Вони обумовлені, передусім, соціальною ізоляцією, дефіцитом живого міжособистісного спілкування, втратою позитивного зворотного зв'язку з учнями та колегами, зниженням мотивації до професійної діяльності. Як наголошують Н. Дубчак і Г. Думанська, саме зниження рівня емоційного підкріплення та надмірне розмежування

професійного середовища створюють передумови для розвитку депресивних станів, апатії, розчарування у власній професійній реалізації [14; 15].

Серед чинників, що впливають на формування психоемоційного стану вчителів під час дистанційного навчання, вагоме місце посідають соціально-психологічні фактори. До них відносяться особливості онлайн-комунікації, обмеження невербального спілкування, деформованість звичних міжособистісних взаємодій, дефіцит емоційного обміну, нестача підтримки з боку колег, керівництва, родини [9; 19]. Відсутність неформального спілкування, притаманного офлайн-навчанню, знижує рівень емоційного комфорту, що особливо критично в умовах професійного напруження та інформаційних перевантажень.

Актуальними є також проблеми адаптації вчителів до нових форматів освітнього процесу, що вимагає одночасного оволодіння цифровими інструментами, методикою онлайн-викладання, психологічними техніками підтримки емоційної стійкості та забезпечення продуктивної взаємодії з учнями. Багато педагогів відзначають, що у дистанційній роботі суттєво підвищується кількість технічних проблем, а відсутність оперативної допомоги лише підсилює напруження та тривожність [16; 23].

Таким чином, сукупність професійних, організаційних і соціальних факторів дистанційного освітнього процесу значною мірою впливає на психоемоційний стан педагогів, сприяючи розвитку стресових, депресивних, тривожних та астеничних станів. Потреба в організації ефективної системи психоемоційної підтримки вчителів, створенні психологічного супроводу педагогічної діяльності в онлайн-середовищі стає все більш актуальною в сучасних реаліях. З огляду на вищезазначене, розробка програм профілактики емоційного вигорання, навчальних курсів із саморегуляції, заходів соціально-психологічного супроводу педагогів має стати одним із пріоритетних напрямів у сфері освітньої політики та психологічного забезпечення закладів освіти [14; 19; 23].

1.4 Психологічні особливості дистанційного освітнього процесу

Стрімкий розвиток дистанційного навчання в останні роки призвів до появи численних освітніх платформ, програм і середовищ. Ця форма навчання суттєво відрізняється від традиційної. Якщо розглядати дистанційне навчання як процес, що здійснюється за допомогою комп'ютерних технологій, варто підкреслити його специфічні психологічні особливості, які відрізняють його від класичних методів освіти [6].

Проблему організації дистанційного навчання досліджували: Ю.І. Машбиць, М. Л. Смульсон, В. Г. Панок, А. В. Шульга, Я.М. Чайка, О. Муковіз та інші. Через різкий перехід до дистанційної освіти увага дослідників до проблеми дистанційного навчання відчутно зростає. Однак проблема впливу дистанційного навчання на особистість педагога у вітчизняних дослідженнях недостатньо висвітлена.

Поняття дистанційне навчання розкрито багатьма вченими, але більш повно це визначення подає О. Муковіз: дистанційне навчання визначено як синтетична, інтегральна, гуманістична форма навчання, в процесі якої використовуються традиційні та нові інформаційні технології та їх технічні засоби, які використовуються для доставки навчальної інформації, самостійного опрацювання, обміну в процесі діалогу вчителя-учня, і коли процес навчання некритичний щодо розташування у часі, просторі, закладі [26].

З визначення можна зробити висновок, що система дистанційного навчання має чимало переваг, але варто також звернути увагу на недоліки такого навчання, які безпосередньо впливають на психоемоційний стан учасників навчального процесу.

Ці недоліки умовно можна виділити у дві групи: технічні та психологічні. До технічних відносять: відсутність технічного забезпечення та інтернет-зв'язку (так званий «цифровий бар'єр», і здається, що в наш час це майже неможливо, однак є сім'ї з різним матеріальним забезпеченням, вплив місця проживання і т. п.); матеріальні витрати на користування онлайн-сервісами та

платформи (є достатня кількість безкоштовних ресурсів, однак більшість – на певному етапі потребує витрат) [16].

До психологічних недоліків зазначаємо: відсутність «живого» безпосереднього спілкування, в якому психологи вбачають значну потребу та підтримку під час навчання; недостатній рівень комп'ютерної грамотності у всіх учасників дистанційної освіти (дітям можна надати конкретні інструкції з користування тим чи іншим інтернет-ресурсом, тоді як вчителю приходится опановувати нові платформи та сервіси самотужки, витрачаючи багато часу та зусиль на самоосвіту); в процесі дистанційного навчання педагоги вимушені набагато більше часу приділяти роботі, ніж це було за традиційної очної системи навчання, що в подальшому призводить до перенавантаження, стресу та погіршення стану здоров'я [23].

Виділяють п'ять основних категорій симптомів, що є характерними для вигорання. Звісно, не всі симптоми можуть виявитися одночасно, але наявність окремих з них є характерною. Загалом, серед виявів вигорання можуть зустрічатися:

1. Фізичні прояви включають утому, відчуття безсилля, зміни ваги тіла, порушення сну та відсутність сну, загальний незадовільний стан здоров'я, який включає і суб'єктивні психосоматичні відчуття. На практиці, більшість з описаних симптомів є неспецифічними, але вигорання може виявитися як порушення функціонування конкретної системи організму.

2. Емоційні прояви включають загальне зниження емоційної реактивності, прояв цинізму, песимізму та безжальності у власному житті і на роботі, відчуття байдужості, безпорадності та втрати надії, агресивність, дратівливість, збільшення рівня ірраціональної тривоги, нездатність до концентрації, вини та істерії, втрата ідеалів, довіри або професійних перспектив. Люди, здавалося б, стають безвиразними, подібними до манекенів, і відчують себе важко самотніми. Узагалі, вказані прояви висвітлюють, з одного боку, виснаження, яке було згадано, і, з іншого боку, служать основою для розвитку деперсоналізації, яка виявляється в відчуженні від спілкування з

людьми [40].

3. Соціально-психологічні чинники охоплюють низку негативних проявів, серед яких — зниження потреби у міжособистісному спілкуванні, ускладнення виконання професійних обов'язків, а також трансформація емоційної сфери, що проявляється у формі пасивності та пригніченого стану. Спостерігається зростання рівня соціальної ізоляції, виникнення почуття провини, образ, а також підвищення конфліктності в колективі. Відзначається зниження громадської активності, втрата інтересу до дозвілля та захоплень, емоційна відстороненість у стосунках з близькими, колегами та знайомими. Людина може відчувати себе ізольованою, не розумітися з оточенням і не мати відчутної підтримки з боку родини, друзів чи колег. У результаті соціальні взаємодії обмежуються переважно професійним середовищем, яке, однак, не забезпечує емоційного задоволення чи відчуття реалізації [5].

4. Інтелектуальні аспекти виявляються у зниженні зацікавленості до нових ідей, концепцій та альтернативних підходів у професійній діяльності. Втрачається мотивація до пізнання, переважає використання стандартних схем і рутинних дій, що витісняють креативність та інноваційність. Характерними є прояви цинізму, байдужості до змін, а також низький рівень участі або повна відмова від залучення до творчих ініціатив, тренінгів, семінарів та освітніх заходів. У професійній діяльності домінує формалізм і бюрократичний підхід. Ці зміни охоплюють не лише когнітивну сферу, а й ширший спектр психічних функцій, зокрема мислення, увагу, уяву та інші [7].

Дослідження цієї проблеми дасть змогу зрозуміти особливості психоемоційного стану вчителів, виявити чинники, які можуть призводити до стресу та втоми, професійного вигорання та розробити рекомендації щодо підтримки психологічного комфорту вчителів.

Висновки до розділу 1

Психоемоційні стани людини є мінливими та зазвичай емоційно насиченими. Вони виникають під впливом різних факторів, таких як життєві

обставини та стан здоров'я. Ці стани, як і інші психічні явища, існують у формі переживань та думок, як усвідомлених, так і тих, що знаходяться поза межами свідомості. Через це їх не завжди можна спостерігати безпосередньо або досліджувати за допомогою методів природничих наук.

Аналіз наукової літератури свідчить про значну роль психоемоційних станів у формуванні особистості. Емоції, як складна психічна реакція на зовнішні та внутрішні подразники, впливають на всі сфери нашої діяльності: мислення, поведінку, мотивацію. Незважаючи на тривалу історію досліджень, тема емоцій залишається актуальною, оскільки психоемоційний стан є динамічним і залежить від багатьох факторів, таких як особистісні особливості, соціальний контекст та конкретна ситуація.

Дистанційне навчання суттєво вплинуло на психоемоційний стан вчителів, посилюючи такі проблеми, як тривожність, емоційне виснаження та синдром вигорання. Постійна робота за комп'ютером, ізоляція від колег, невизначеність щодо результатів навчання та велике навантаження створюють значний стрес. Це, в свою чергу, може призвести до зниження професійної заангажованості, труднощів у спілкуванні з учнями та, як наслідок, погіршення якості освітнього процесу. Професійна деформація також є наслідком тривалої роботи в онлайн-форматі, що проявляється у рутинності, втраті інтересу до інновацій та формальному виконанні своїх обов'язків. Для подолання цих проблем необхідна комплексна підтримка вчителів, яка включає психологічні консультації, тренінги з управління стресом, оптимізацію робочого навантаження та створення сприятливих умов для роботи в онлайн-середовищі.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ ОРГАНІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

2.1. Обґрунтування вибірки та методів дослідження

Психоемоційний стан вчителя – це багатогранне поняття, яке включає в себе не лише поточний настрій, а й глибинні переживання, пов'язані з професійною діяльністю. Цей стан є результатом взаємодії багатьох факторів, як внутрішніх (особистісні якості, мотивація), так і зовнішніх (умови роботи, взаємодія з учнями). Дистанційне навчання внесло значні корективи в цей комплексний феномен, що вимагає детального дослідження.

Аналіз наукових досліджень свідчить про те, що дистанційне навчання суттєво впливає на психоемоційний стан вчителів, що, в свою чергу, може безпосередньо позначатися на результативності навчального процесу.

У дослідженні ми гіпотетично передбачали, що дистанційний формат навчання може негативно впливати на психоемоційний стан вчителів, призводячи до тривожності та депресії, емоційного вигорання, а також до низької мотивації та заниженої самооцінки.

У ході емпіричного дослідження були обрані такі методики, як методика діагностики професійного «вигорання» С. Джексона [13]; Госпітальна шкала тривоги і депресії (The Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS) [11]; Шкала самооцінки Розенберга – методика «Визначення рівня своєї самооцінки» [17] та анкета «Адаптація до дистанційного навчання», сформована з метою отримання додаткової інформації у дослідженні.

Методика діагностики професійного «вигорання» дозволяє оцінити три ключові виміри емоційного виснаження: [13].

1. Емоційне виснаження: втома від роботи; відчуття емоційного спустошення; виникнення негативних почуттів до роботи.

Виснаження характеризується тривалим станом емоційного та фізичного виснаження, коли людина відчуває постійну втому, байдужість до оточуючих, а також може страждати від симптомів депресії, таких як пригнічений настрій і підвищена дратівливість.

2. Деперсоналізація: знеособлення у стосунках з клієнтами/пацієнтами/учнями; цинічне ставлення до роботи; невміння співпереживати.

Особистісне дистанціювання характеризується зменшенням кількості соціальних контактів, посиленням дратівливості та нетерпимості до інших людей в процесі спілкування, а також розвитком негативного ставлення до оточуючих.

3. Редукція особистих досягнень: зниження почуття власної компетентності; негативна оцінка результатів роботи; невдоволення собою.

Виникнення почуття провини, зниження самооцінки та байдужості до роботи, особливо спрямованої на допомогу іншим, свідчить про проблеми в мотиваційній сфері. Це проявляється у зниженні продуктивності, втраті оптимізму та зацікавленості у роботі, а також у сумнівах у своїх професійних компетенціях і здатності ефективно взаємодіяти з людьми.

Методика складається з 22 тверджень, на які респондент відповідає згідно варіантів відповіді: «ніколи»; «дуже рідко»; «деколи»; «часто»; «дуже часто»; «кожен день». Результати обробляються за допомогою підрахунку балів за кожною шкалою. Варіанти відповідей варіюються за шкалою від 0 балів до 6 балів у діапазоні «ніколи – кожен день».

На основі результатів тестування можна зробити висновок щодо рівня прояву синдрому професійного вигорання у респондента. Чим вищий сумарний бал за кожною окремою шкалою, тим більш вираженими є відповідні аспекти цього синдрому у досліджуваного.

Загальний рівень вираженості синдрому професійного вигорання визначається шляхом підсумовування балів за всіма шкалами. Чим вищий сумарний показник, тим серйознішими є прояви синдрому.

Госпітальна шкала тривоги і депресії (Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS) є валідованим інструментом для самостійної оцінки психоемоційного стану. Вона розроблена для виявлення та оцінки ступеня вираженості симптомів тривоги й депресії в умовах загальної медичної практики. Однією з ключових переваг HADS є її простота у використанні та обробці результатів, що робить її ефективним засобом первинного психоемоційного скринінгу.

Шкала містить з 14 тверджень, які поділяються на дві підшкали: «тривога» (пункти: 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13) та «депресія» (пункти: 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14). Кожне твердження має чотири варіанти відповіді, що відображають ступінь вираженості симптомів — від 0 (відсутність) до 3 (максимальна інтенсивність). Підсумкові бали за кожною шкалою дозволяють оцінити рівень тривожності та депресивних проявів у респондента. Позначення «Т» вказує на питання, що стосуються тривоги, а «Д» — на депресію.

Після відповідей на всі питання, підраховується загальна кількість балів за кожною підшкалою. На основі отриманих балів робиться висновок про наявність та ступінь вираженості тривоги і депресії.

Шкала самооцінки Розенберга (англ. Rosenberg self-esteem scale, RSES) – психологічний тест створений Моррісом Розенбергом у 1965 році, що широко застосовується для визначення рівня самооцінки.

Шкала складається з 10 простих тверджень, що робить її швидкою та легкою для заповнення. Твердження сформульовані як у позитивному, так і в негативному ключі, що дозволяє отримати збалансовану оцінку. Відповіді оцінюються за 4-бальною шкалою Лайкерта: «абсолютно згоден»; «згоден»; «не згоден»; «абсолютно не згоден». Загальний бал коливається від 10 до 40. Вищі бали вказують на вищу самооцінку, а нижчі – на нижчу. Бали нижче 15 можуть свідчити про проблемно низьку самооцінку.

Задля уточнення проблеми дослідження, було запропоновано анкету «Адаптація до дистанційного навчання». Анкета містить 12 питань з альтернативними варіантами для відповідей респондентів. Анкета дозволяє

визначити актуалізоване усвідомлення власного ставлення педагогів до провадження освітньої діяльності в умовах дистанційної організації освітнього процесу та визначити прояви психоемоційного стану.

2.2. Організація дослідження та аналіз отриманих результатів

Дослідження проводилося на базі комунального закладу загальної середньої освіти «Луцька гімназія №20 Луцької міської ради» та комунальний заклад загальної середньої освіти «Луцький ліцей №24 Луцької міської ради». Дослідженням охоплено 100 педагогів.

З метою порівняльного аналізу, ми розділили учасників дослідження на чотири групи відповідно до їх педагогічного стажу. Такий розподіл дозволяє зіставити показники, що досліджуються з різним досвідом професійної діяльності та виявити можливі закономірності щодо впливу тривалості стажу на розвиток цього синдрому.

Так, у залежності від педагогічного стажу роботи респондентів виділено чотири категорії (рис. 2.1): до 5-ти років (19 респондентів); від 5 до 10 років (15 респондентів); 10-20 років (18 респондентів); понад 20 років (48 респондентів).

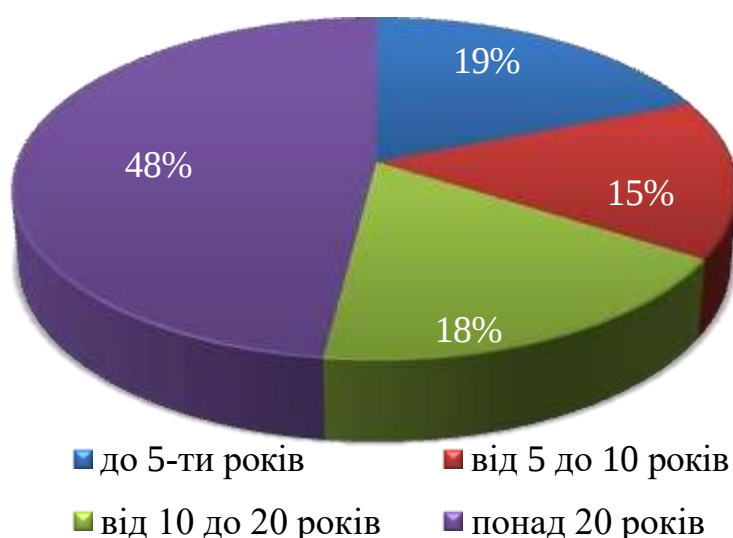


Рис. 2.1. Розподіл респондентів, залежно від педагогічного стажу

На початковому етапі дослідження ми застосовували методику діагностики професійного «вигорання», за результатами якої стало можливим виявити рівень емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень педагогів, Табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Результати дослідження за методикою діагностики професійного вигорання

Шкала	Рівень	До 5 років	5-10 років	10-20 років	Понад 20 років
Емоційне виснаження	Високий	16,7%	50%	70,6%	71,7%
	Середній	66,7%	35,7%	23,5%	23,9%
	Низький	16,7%	14,3%	5,9%	4,3%
Деперсоналізація	Високий	11,1%	28,6%	47,1%	58,7%
	Середній	55,6%	57,1%	47,1%	37,0%
	Низький	33,3%	14,3%	5,9%	4,3%
Редукція особистих досягнень	Високий	5,6%	14,3%	23,5%	26,1%
	Середній	38,9%	42,9%	41,2%	39,1%
	Низький	55,6%	42,9%	35,3%	34,8%

Відповідно до отриманих результатів спостерігається тенденція, яка виявляє залежність від стажу роботи: чим тривалішим є професійний стаж, тим вищим є рівень емоційного виснаження та деперсоналізації.

Це свідчить про накопичення професійного стресу та емоційного навантаження протягом тривалої педагогічної діяльності. Паралельно зі зростанням вигорання, знижується відчуття особистої реалізації у вчителів з більшим стажем. Це може вказувати на втрату мотивації та задоволення від роботи. Зобразимо отримані результати на рисунку 2.2.

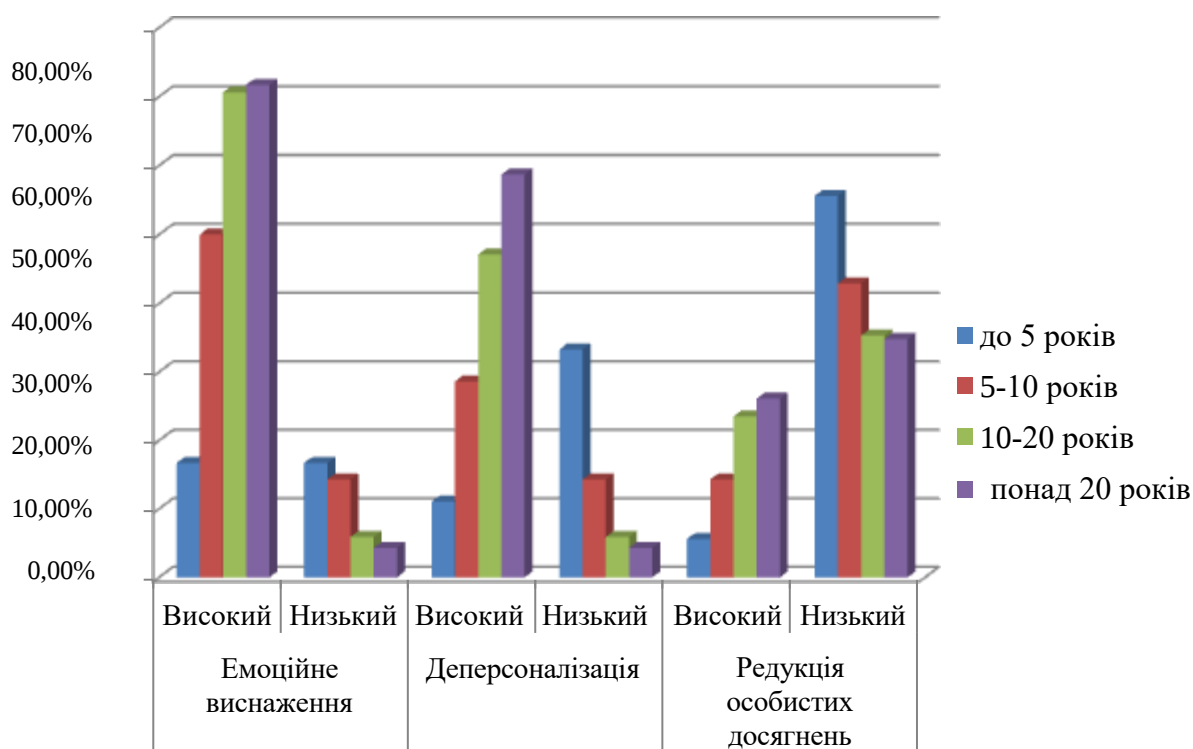


Рис. 2.2. Результати за методикою діагностики професійного вигорання

Аналіз проводився за трьома шкалами: емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція особистих досягнень. Емоційне виснаження характеризує відчуття втоми, емоційного перенапруження та виснаження ресурсів.

Результати дослідження показують, що рівень емоційного виснаження серед вчителів значно зростає зі збільшенням стажу роботи. Так у групі вчителів зі стажем до 5 років лише 16,7% мають високий рівень емоційного виснаження, тоді як у групі з понад 20 років цей показник сягає 71,7%. При цьому відсоток вчителів із середнім рівнем емоційного виснаження також зменшується з 66,7% до 23,9% відповідно. А кількість вчителів з низьким рівнем емоційного виснаження є найменшою у всіх групах і продовжує знижуватися з 16,7% до 4,3%. Отримані результати за рівнем емоційного виснаження наведені на Рис. 2.3.

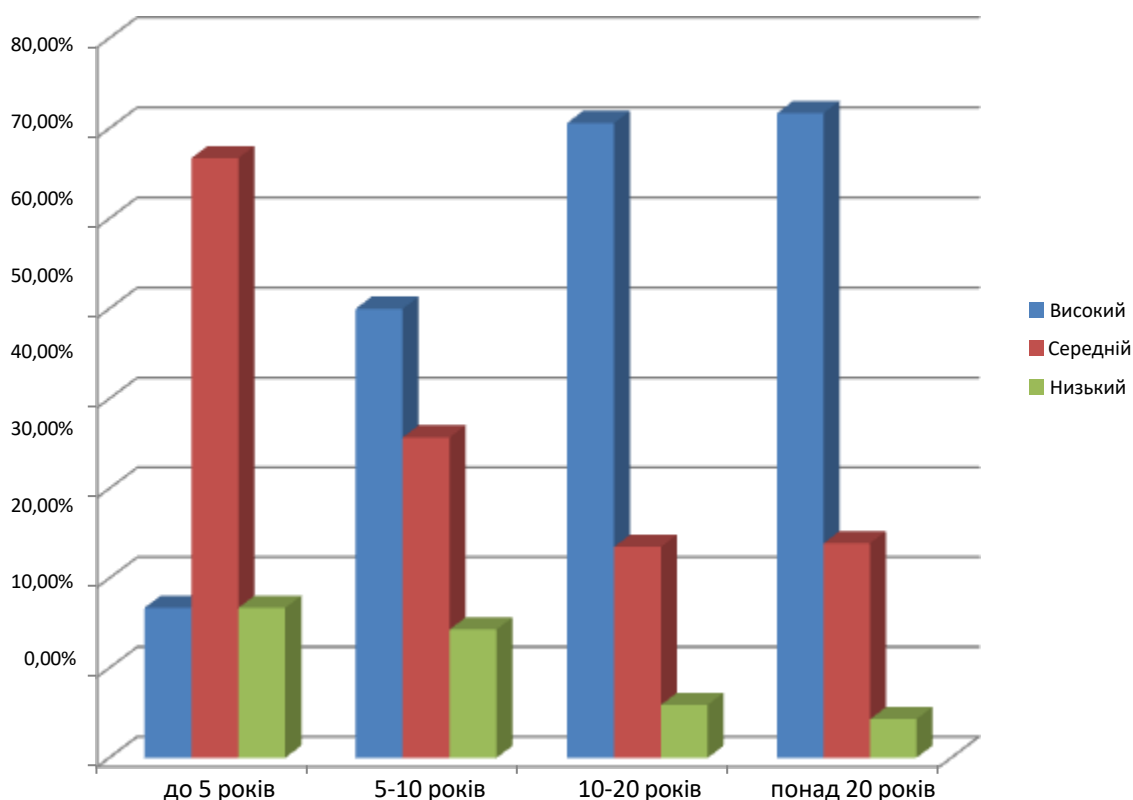


Рис. 2.3. Отримані результати рівня емоційного виснаження

Отримані результати рівня емоційного виснаження свідчать про те, що з часом робота вчителя призводить до накопичення втоми та емоційного напруження, що може негативно впливати на їхнє самопочуття та професійну діяльність.

Деперсоналізація відображає відчуження від учнів та колег, формальне та цинічне ставлення до них. Результати дослідження показують, що рівень деперсоналізації також зростає зі збільшенням стажу роботи. Так у групі вчителів зі стажем до 5 років 11,1% мають високий рівень деперсоналізації тоді як у групі з понад 20 років цей показник сягає 58,7%. Відсоток вчителів із середнім рівнем деперсоналізації спочатку зростає, а потім дещо знижується, але залишається відносно високим у всіх групах. А кількість вчителів з низьким рівнем деперсоналізації є найменшою у всіх групах і продовжує знижуватися з 33,3% до 4,3%. Отримані результати за рівнем деперсоналізації наведені на рисунку 2.4.

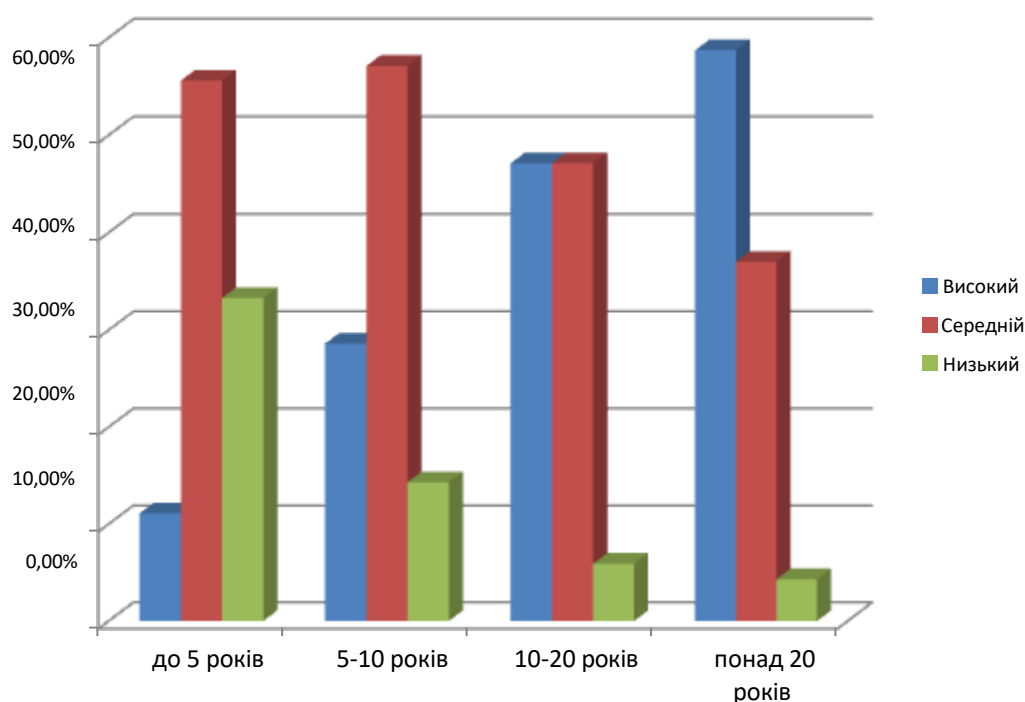


Рис. 2.4. Отримані результати рівня деперсоналізації

Отримані результати рівня деперсоналізації свідчать про те, що з часом вчителі можуть відчувати себе віддаленими від учнів та колег, що може призводити до професійного вигорання та зниження якості освіти.

Редукція особистих досягнень характеризує відчуття неефективності, втрату сенсу в роботі та зниження мотивації. Результати дослідження показують, що рівень редукції особистих досягнень також зростає зі збільшенням стажу роботи. У групі вчителів зі стажем до 5 років 5,6% мають високий рівень редукції особистих досягнень, тоді як у групі з понад 20 років цей показник сягає 26,1%. При цьому відсоток вчителів із середнім рівнем редукції особистих досягнень залишається відносно стабільним у всіх групах. А кількість вчителів з низьким рівнем редукції особистих досягнень є найвищою у всіх групах, але поступово знижується з 55,6% до 34,8%. Отримані результати за рівнем редукції особистих досягнень наведені на рисунку 2.5.

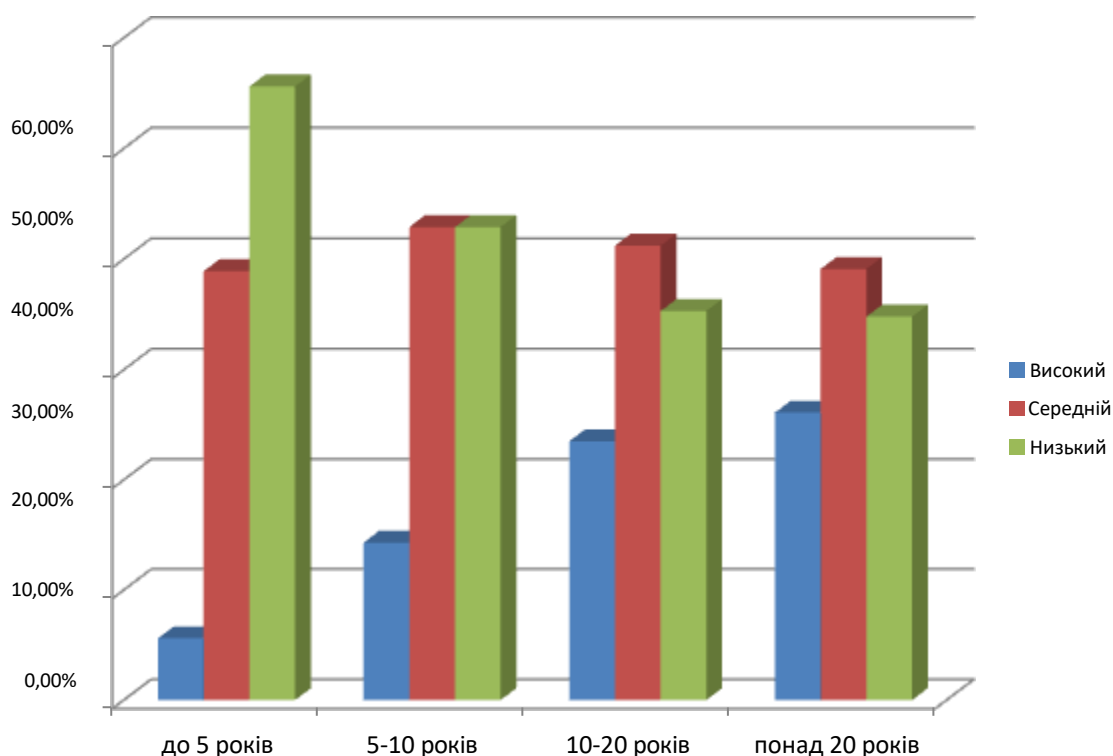


Рис. 2.5. Отримані результати рівня редукції особистісних досягнень

Отримані результати щодо рівня редукції особистісних досягнень, згідно з Методикою діагностики професійного вигорання, свідчать про наявність тенденції до зниження суб'єктивної оцінки власної професійної ефективності серед педагогічних працівників. З часом вчителі можуть почати відчувати, що їхня діяльність не приносить очікуваних результатів, що, у свою чергу, знижує рівень задоволеності професійною діяльністю та мотивацію до подальшого розвитку. Крім того, редукція особистісних досягнень є одним із ключових індикаторів професійного вигорання, що безпосередньо впливає на якість освітнього процесу. В умовах хронічного стресу та перевантаження вчителі можуть втрачати інтерес до інновацій, знижувати рівень педагогічної креативності та уникати професійного самовдосконалення. Це, у свою чергу, негативно позначається на ефективності навчання, мотивації учнів та загальному рівні освітніх результатів.

На другому етапі нашого емпіричного дослідження з метою оцінки значущості симптомів депресії та тривоги у вчителів в умовах дистанційного навчання, нами було проведено тестування за Госпітальною шкалою тривоги і депресії (The Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS), результати

аналізу якої наведено в Табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Результати аналізу тестування за Госпітальною шкалою тривоги і депресії

Стаж роботи	Кількість вчителів	Середній бал шкали тривоги	Середній бал шкали депресії	З підвищеним рівнем тривоги	З підвищеним рівнем депресії
До 5 років	18	10,5	7,2	39%	22%
5-10 років	14	12,3	9,1	46%	29%
10-20 років	17	13,8	10,5	53%	35%
Понад 20 років	46	14,9	11,8	61%	43%

Відповідно до отриманих результатів спостерігається тенденція до зростання рівня тривоги та депресії зі збільшенням стажу роботи. Представимо отримані дані у вигляді діаграми на Рис. 2.6.

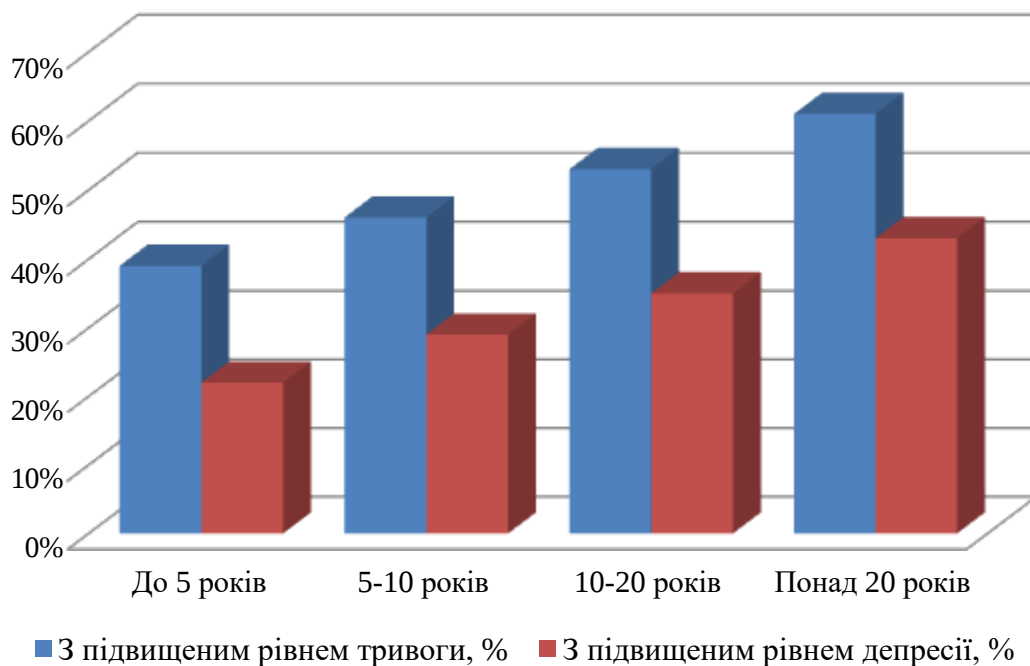


Рис. 2.6. Отримані результати рівня тривоги та депресії

Проаналізувавши отримані результати можна зробити висновок, що зі збільшенням професійного стажу спостерігається поступове, але відчутне зростання як середнього балу тривоги, так і середнього балу депресії.

Так у вчителів зі стажем до 5 років ці показники відносно низькі – 10,5 та 7,2 відповідно, а у вчителів з досвідом понад 20 років вони сягають найвищих значень – 14,9 та 11,8. Подібне зростання спостерігається і за відсотковим співвідношенням: кількість вчителів з підвищеним рівнем тривоги зростає з 39% серед молодих спеціалістів до 61% у найдосвідченіших, а з підвищеним рівнем депресії – з 22% до 43% відповідно. Ця динаміка може свідчити про кумулятивний ефект професійного стресу, вигорання та накопичення негативних емоцій протягом багатьох років роботи в школі. Можливо, також, що з віком змінюються особистісні обставини, додаються нові фактори стресу і зменшується здатність ефективно справлятися з психоемоційним навантаженням.

Отримані дані є серйозним сигналом, що підкреслює нагальну потребу в розробці та впровадженні комплексних програм підтримки психологічного здоров'я вчителів, особливо тих, хто має значний педагогічний стаж.

На третьому етапі дослідження застосовувалася Шкала самооцінки Розенберга (RSES). Ця шкала є надійним та простим інструментом для оцінки загальної самооцінки. Результати застосування методики наведені у Табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Аналіз результатів шкалою самооцінки Розенберга (RSES)

Стаж роботи	Кількість вчителів	Занижена самооцінка	Адекватна самооцінка	Завищена самооцінка
До 5 років	18	11,10%	66,70%	23,50%
5-10 років	14	21,40%	64,30%	22,20%
10-20 років	17	29,40%	47,10%	14,30%
Понад 20 років	46	44,50%	42,50%	13%

Результати опитування за шкалою самооцінки Розенберга (RSES) виявляють чітку тенденцію: зі збільшенням стажу роботи зростає кількість педагогів із заниженою самооцінкою. Якщо серед молодих фахівців до 5 років стажу домінує адекватна самооцінка і становить 66,7%, то у групі вчителів з досвідом понад 20 років кількість таких педагогів 42,5% майже зрівнюється з кількістю вчителів із заниженою самооцінкою (44,5%). Водночас, кількість вчителів із завищеною самооцінкою зменшується з роками. Зобразимо результати аналізу у вигляді діаграми на рисунку 2.6.

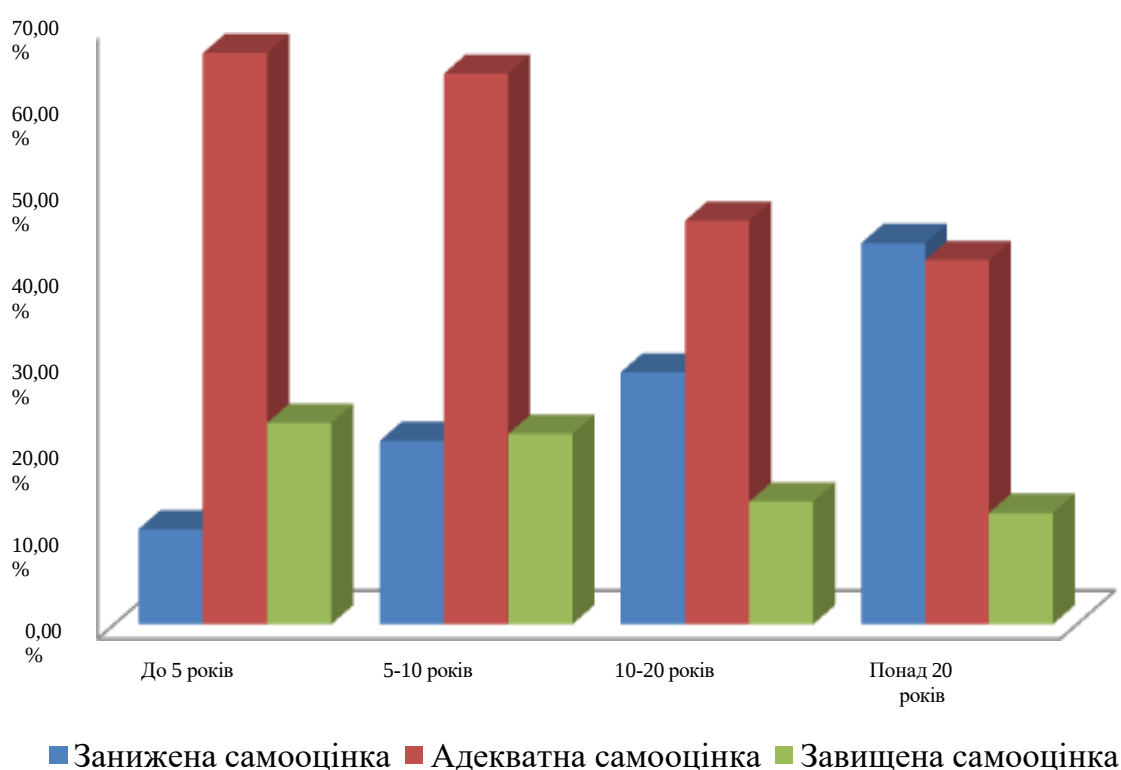


Рис. 2.6. Отримані результати рівня самооцінки респондентів

Отримані результати рівня самооцінки респондентів можуть свідчити про те, що з часом професійні труднощі, накопичений негативний досвід та відчуття стагнації можуть негативно впливати на самосприйняття педагогів.

Четвертий етап дослідження передбачав відповіді респондентів на запитання анкети «Адаптація до дистанційного навчання». Результати анкетування наведені у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Результати опитування за анкетною «Адаптація до дистанційного навчання»

№	Питання	Варіанти відповідей	Кількість респондентів, що обрали цей варіант відповіді, %
1.	Стать	Жіноча	92
		Чоловіча	8
2.	Стаж роботи	До 5 років	19
		5-10 років	15
		10-20 років	18
		Понад 20 років	48
		Відмінно	12
3.	Як ви адаптувалися до нових умов дистанційного навчання?	Добре	43
		Задовільно	33
		Погано	12
		Відмінно	12
4.	Чи комфортно вам викладати у дистанційному режимі?	Так, комфортно	18
		Так, але є складнощі	52
		Ні, не комфортно	30
5.	Які емоції переважають у вас від переходу на дистанційне навчання?	Позитивні	8
		Переважно позитивні	27
		Нейтральні	31
		Переважно негативні	23
		Негативні	11
6.	Чи вважаєте ви, що під час дистанційного навчання Ви витрачаєте більше часу та зусиль на робочий процес?	Так	65
		Ні	18
		Важко відповісти	17
7.	Чи відчуваєте ви задоволення від роботи під час дистанційного навчання?	Так	25
		Ні	45
		Важко відповісти	30
8.	Які фактори найбільше впливають на вас під час дистанційного навчання? (Можна вибрати кілька варіантів)	Технічні проблеми (поганий інтернет, поломка обладнання)	72
		Відсутність особистого контакту з учнями	81
		Збільшення кількості роботи	92
		Труднощі в організації робочого часу вдома	61
		Відсутність підтримки	43
9.	Чи відчуваєте ви, що дистанційне навчання негативно впливає на ваше психічне здоров'я?	Так, значно впливає	35
		Важко відповісти	38
		Ні, не впливає	27

Продовження табл 2.4

10.	Які з перерахованих почуттів ви відчуваєте під час дистанційного навчання?	Задоволення	18
		Впевненість	29
		Спокій	15
		Радість	10
		Інтерес	26
		Стрес	75
		Самотність	41
		Тривожність	63
		Втома	82
		Апатія	32
		Депресія	21
		Роздратування	55
11.	Які стратегії ви використовуєте для підтримки свого психічного здоров'я? (Можна вибрати кілька варіантів)	Регулярні фізичні вправи	37
		Хобі та відпочинок	60
		Спілкування з друзями та родиною	71
		Звернення за допомогою до психолога	12
		Практики релаксації та медитації	33
12.	Які види підтримки були б для вас найбільш корисними для поліпшення вашого психічного здоров'я в умовах дистанційного навчання? (Можна вибрати кілька варіантів)	Тренінги з управління стресом	58
		Групи підтримки для вчителів	51
		Додаткові ресурси для самопомог	42
		Зменшення навчального навантаження	70
		Підвищення кваліфікації	52

Отже, опитування вчителів щодо дистанційного навчання виявило цікаві та водночас тривожні тенденції. Лише 12% вчителів оцінили свою адаптацію до дистанційного навчання як «відмінну», тоді як 12% оцінили як «погану». Більшість же обрали варіанти «добре» (43%) та «задовільно» (33%), що свідчить про неоднорідність досвіду та різні рівні готовності до роботи в онлайн-режимі (Рис. 2.7.).

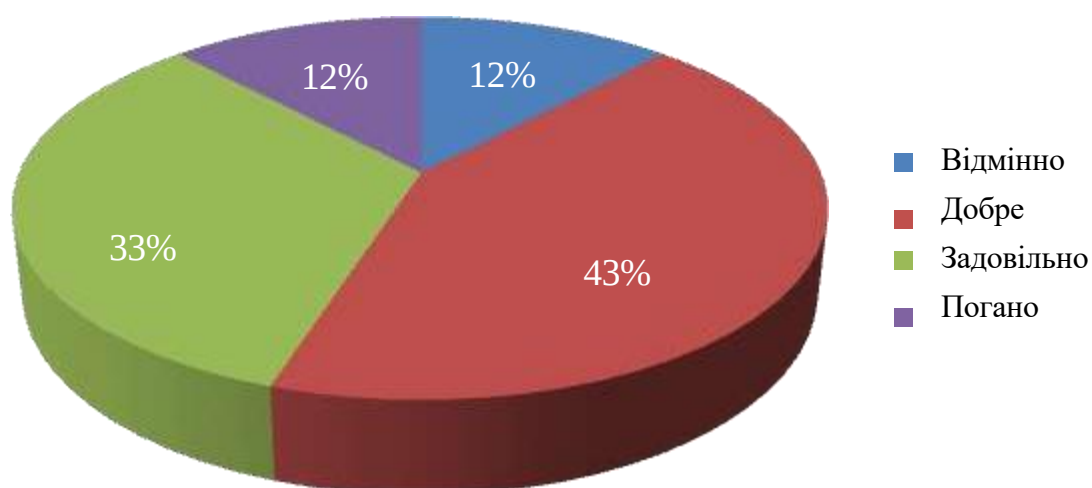


Рис. 2.7. Рівень адаптації педагогів до дистанційного навчання

Аналіз відповідей щодо емоцій від переходу на дистанційне навчання виявляє цікаве розмежування: більшість опитаних, а саме 66% відчують позитивні або нейтральні емоції, серед яких 8% відчують виражено позитивні, 27% схиляються до позитивного сприйняття, а 31% займають нейтральну позицію. Проте, значна частина опитаних (34%) відчуває негативні емоції, з них 23% переважно негативні та 11% виражено негативні, що наведено на Рис. 2.8.

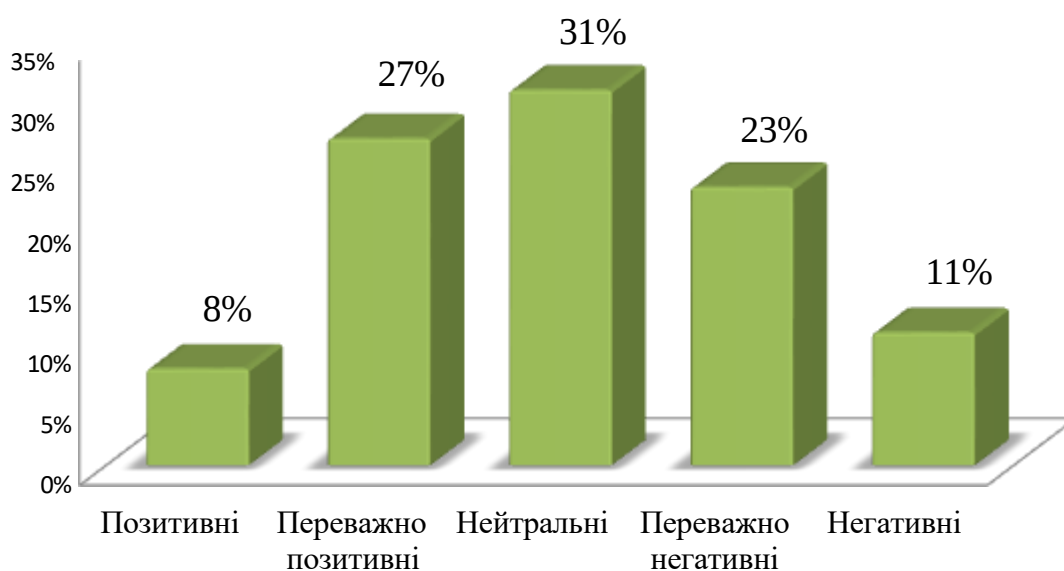


Рис. 2.8. Емоції, що переживають педагоги від переходу на дистанційний формат навчання

Це може бути пов'язано зі збільшенням навантаження адже 92% вчителів відзначили, що найбільше на них впливає збільшення кількості роботи, 72% респондентів відчують вплив технічних проблем, тоді як на 81% опитаних впливає відсутність особистого контакту з учнями (Рис. 2.9.).



Рис. 2.9. Фактори, що впливають на педагогів під час дистанційного навчання

Особливо тривожним є той факт, що 35% вчителів відчують значний негативний вплив дистанційного навчання на своє психічне здоров'я. Серед найпоширеніших негативних станів – втома (82%), стрес (75%), тривожність (63%) та роздратування (55%), що зображено на рисунку 2.10. Це підкреслює необхідність комплексної підтримки педагогів, яка б включала не лише технічну допомогу та навчання, але й психологічне консультування, тренінги з управління стресом та можливості для професійного розвитку.

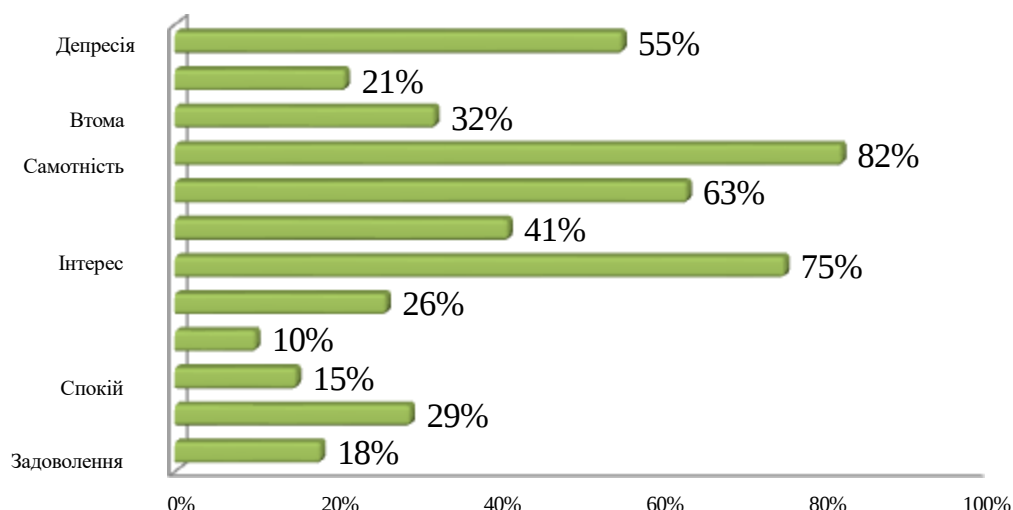


Рис. 2.10. Відчуття, що переживають педагоги під час дистанційного навчання

Попри труднощі, вчителі намагаються знаходити власні стратегії подолання стресу та підтримки психічного здоров'я, що наведені на Рис. 2.11. Найпопулярнішими серед них є спілкування з друзями та родиною (71%) та хобі та відпочинок (60%). Проте, звернення за професійною психологічною допомогою залишається малопоширеним (лише 12%), що може свідчити про стигматизацію або недостатню доступність таких послуг.

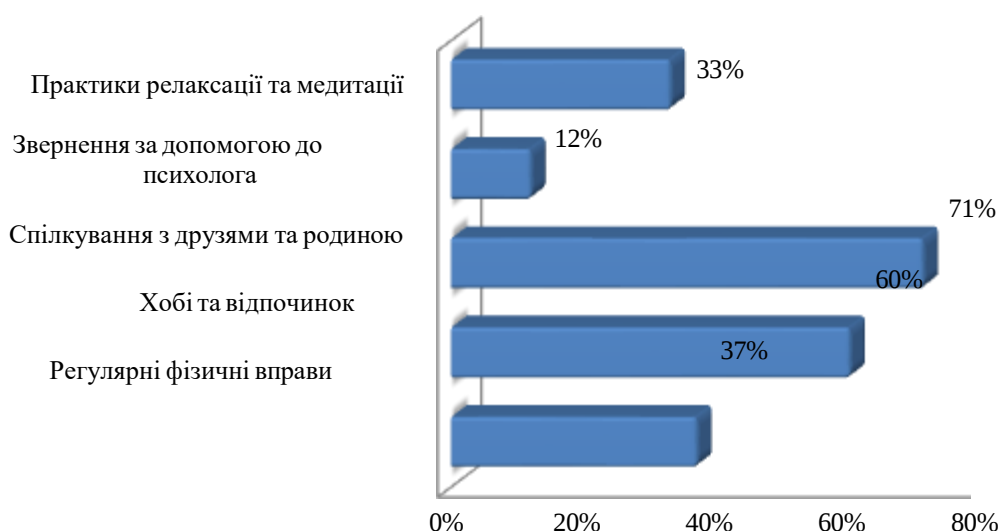


Рис. 2.11. Стратегії для підтримки психічного здоров'я серед респондентів

Педагоги чітко окреслили свої потреби у підтримці. Найбільш корисними для поліпшення їхнього психічного здоров'я в умовах дистанційного навчання вони вважають зменшення навчального навантаження (70%) та тренінги з управління стресом (58%). Важливими також є можливості для професійного розвитку – підвищення кваліфікації (52%), групи підтримки для вчителів (51%) та додаткові ресурси для самодопомоги (42%), що зображено на рисунку 2.12.

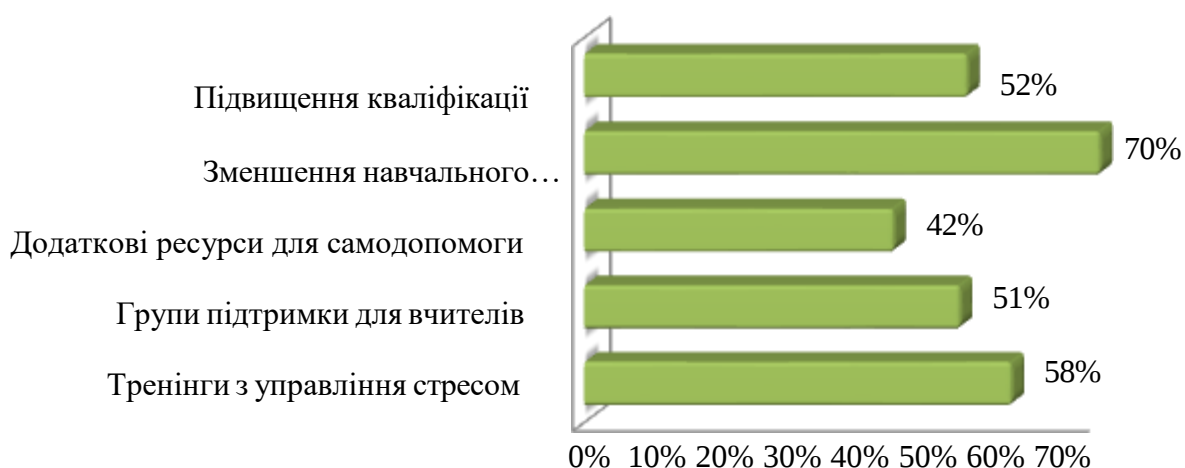


Рис. 2.12. Види підтримки для поліпшення психічного здоров'я респондентів в умовах дистанційного навчання за результатами опитування

Отримані дані є цінними для розробки та впровадження ефективних програм підтримки вчителів в умовах дистанційного навчання. Важливо враховувати їхні потреби, проблеми та емоційний стан для створення сприятливого та безпечного освітнього середовища.

2.3. Рекомендації щодо адаптації до сучасних умов викладання

Сучасний світ стрімко змінюється і освіта не залишається осторонь цих трансформацій. Нові технології, глобалізація, зміни в соціумі висувають нові вимоги до освітнього процесу. Вчителі, як ключові фігури цього процесу, стикаються з необхідністю постійної адаптації до нових умов.

Опитування вчителів чітко показало, що основними проблемами, з якими вони стикаються в умовах дистанційного навчання, є підвищене навантаження, стрес та обмежені можливості для професійного розвитку.

Професійний розвиток вчителів у контексті дистанційного навчання є ключовим фактором успішної адаптації. Регулярне підвищення кваліфікації дозволяє вчителям опановувати нові технології, методики навчання та інструменти для організації дистанційного навчання. Це, в свою чергу, сприяє підвищенню впевненості в собі, зниженню рівня стресу та підвищенню задоволеності від роботи.

Формами підвищення кваліфікації можуть бути: Онлайн-курси та вебінари на різноманітних онлайн-платформах, які пропонують широкий спектр курсів з педагогіки, психології, інформаційних технологій.

Наприклад Prometheus – найбільша українська платформа професійного розвитку (URL: <https://prometheus.org.ua/>). На цій платформі представлені як платні так і безоплатні курси за різними тематиками. Наприклад, безкоштовний дистанційний курс «Стрес-менеджмент для освітян: Психологічна підтримка та ефективні методики подолання стресу» від Prometheus та Карітас України, що дасть змогу педагогам більше контролювати свої емоції та реакції на стресові ситуації, залишаючись зосередженими та енергійними, а також використовувати різні шляхи надання допомоги та підтримки в педагогічному, учнівському та батьківському колективах.

Наприклад, онлайн-курс «Медіаграмотність: як протистояти інформаційним маніпуляціям?» спрямований на формування навичок критичного мислення та ефективного аналізу інформаційного простору. Його мета – навчити швидко й точно розпізнавати достовірні джерела, орієнтуватися в потоці новин і не піддаватися дезінформації. Володіння медіаграмотністю сприяє збереженню емоційної рівноваги, стійкості до панічних настроїв і прийняттю обґрунтованих рішень на основі перевірених фактів.

Інший приклад – курс «Небайдужі: базові емоційні потреби та соціальна взаємодія», який зосереджений на розумінні фундаментальних емоційних

потреб людини. Особливо актуальним він є в умовах соціальної нестабільності, зокрема під час воєнних дій. Ключовими аспектами курсу є усвідомлення важливості почуття безпеки, поваги до особистих меж, а також вміння розпізнавати й виражати власні емоції. Ці чинники відіграють важливу роль у подоланні стресу та сприяють психологічному відновленню.

Важливо, щоб програми підвищення кваліфікації були спрямовані не тільки на засвоєння нових технологій, але й на розвиток таких компетентностей, як: емоційний інтелект; креативність; критичне мислення; комунікативні навички.

Психологічна підтримка вчителів є невід'ємною частиною їхнього професійного життя, особливо в умовах дистанційного навчання. Регулярні тренінги з управління стресом, включаючи техніки релаксації, медитації та когнітивно-поведінкової терапії, допомагають вчителям розвинути навички саморегуляції. Крім того, надання можливості для консультацій з психологом дозволяє вчителям отримати індивідуальну підтримку та розібратися з особистими проблемами. Створення груп підтримки, де вчителі можуть обмінюватися досвідом, емоційною підтримкою та отримати нові перспективи, також є ефективним способом боротьби зі стресом. Важливою складовою психологічної підтримки є створення сприятливого робочого середовища, де вчителі відчуватимуть повагу та підтримку з боку адміністрації.

Висновки до розділу 2

Будь-які інноваційні процеси в освітньому процесі неминуче впливають на психологічний стан його учасників. Впровадження нових методів, програм та засобів навчання потребує від педагогів значних емоційних затрат.

З одного боку, інновації в освіті відкривають нові можливості для розвитку та самореалізації, стимулюють творчість та креативність. З іншого боку, вони можуть спричинити відчуття тривоги, невпевненості та стресу, адже вимагають виходу із зони комфорту та освоєння нових, незвичних способів роботи.

Отримані результати після проведення діагностики професійного вигорання свідчать про те, що перехід на дистанційне навчання може посилити процес вигорання вчителів, особливо у досвідчених педагогів. Це пов'язано з новими викликами, які виникають у процесі онлайн-навчання, а також з відсутністю звичного соціального оточення.

Результати тестування за Госпітальною шкалою тривоги і депресії показують, що з підвищенням стажу роботи спостерігається зростання середніх балів за шкалами тривоги та депресії. Це може свідчити про накопичення професійного стресу та емоційного навантаження протягом тривалої педагогічної діяльності. Так вчителі з досвідом до 5 років демонструють найнижчий рівень тривоги та депресії, що може бути пов'язано з ентузіазмом та відносною новизною професії, а вчителі з досвідом понад 20 років мають найвищий рівень тривоги та депресії, що може бути пов'язано з тривалою професійною діяльністю в умовах високого навантаження.

Отримані результати за шкалою самооцінки Розенберга (RSES) показують, що існує тенденція до зниження самооцінки зі збільшенням стажу роботи. Це може свідчити про те, що з часом вчителі можуть відчувати меншу впевненість у своїх силах, можливо, через накопичення професійних труднощів, вигорання або постійний пошук нових методів роботи. Так вчителі з досвідом до 5 років демонструють найвищий рівень самооцінки, що може бути пов'язано з ентузіазмом, бажанням довести себе та відсутністю значних професійних труднощів, а вчителі з досвідом понад 20 років – найнижчий рівень, може бути пов'язане з тривалим періодом роботи в стресових умовах, відсутністю ефективної підтримки та можливостей для професійного розвитку.

Опитування за анкетною «Адаптація до дистанційного навчання» виявило низку проблем, серед яких адаптація до нових умов, емоційний стан, навантаження та задоволення від роботи та потреби у підтримці. Більшість вчителів в цілому адаптувалися до дистанційного навчання, хоча значна частина відчуває себе некомфортно. Переважають нейтральні та негативні

емоції, зокрема втома, стрес, тривожність та роздратування. Дистанційне навчання вимагає більше часу та зусиль, і більшість вчителів не відчують задоволення від роботи в такому форматі. Найбільший вплив мають збільшення кількості роботи, відсутність особистого контакту з учнями, технічні проблеми, труднощі в організації робочого часу вдома та відсутність підтримки. Найпоширенішими стратегіями підтримки серед респондентів є спілкування з друзями та родиною та хобі та відпочинок, тоді як звернення за допомогою до психолога є найменш популярним. Найбільш корисними видами підтримки вчителі вважають зменшення навчального навантаження, тренінги з управління стресом та підвищення кваліфікації.

На основі проведеного емпіричного дослідження було виявлено, що впровадження дистанційного формату навчання супроводжується виникненням негативних психоемоційних реакцій у педагогічних працівників. Зокрема, йдеться про підвищений рівень тривожності, емоційне виснаження, зниження мотивації та загальне погіршення психологічного самопочуття. Отримані результати підтверджують обґрунтованість висунутої нами гіпотези щодо впливу дистанційного навчання на емоційний стан учителів. Це свідчить про необхідність розробки ефективних психопрофілактичних заходів і підтримувальних програм, спрямованих на збереження психічного здоров'я педагогів в умовах цифрової трансформації освітнього процесу.

Також, були наведені рекомендації щодо адаптації до умов дистанційного навчання у педагогів.

ВИСНОВКИ

Введення формату дистанційного навчання призвело до нових викликів та серйозних проблем у житті педагогів, про що свідчить тиск нових освітніх онлайн-методів: багато годин роботи за комп'ютером, труднощі через відсутність фізичного контакту, втома та багато інших факторів, які безпосередньо впливають на особистість педагога та його психоемоційний стан.

Аналіз наукової літератури показує, що дистанційне навчання має значний вплив на психоемоційний стан педагогічних працівників. Цей вплив є багатограним і включає як позитивні, так і негативні аспекти.

Психоемоційний стан педагогів під час навчального процесу формується під впливом комплексу факторів, де робоче навантаження, взаємодія з учнями та батьками, організаційні умови та особистісні характеристики відіграють ключову роль. В умовах дистанційного навчання ці фактори набувають особливого значення, викликаючи підвищений стрес, емоційне вигорання та проблеми з балансом робочого й особистого життя через необхідність адаптації до нових технологій, збільшення онлайн-спілкування та розмивання меж між роботою та відпочинком. Водночас, дистанційне навчання стимулює розвиток цифрових навичок та надає гнучкість у роботі, але для підтримки психоемоційного здоров'я вчителів необхідна належна підтримка, комфортні умови праці та можливість для професійного розвитку.

Результати дослідження свідчать про те, що дистанційне навчання має значний вплив на психічне здоров'я вчителів. Так більшість опитаних відчують втому, стрес, роздратування. Такі наслідки не лише негативно впливають на професійну діяльність, але й можуть викликати проблеми у сфері комунікацій, а також негативно позначитися на фізичному та психологічному здоров'ї педагогів. Вчителі потребують більшої підтримки з боку адміністрації, а також можливостей для спілкування та підвищення кваліфікації у сфері дистанційного навчання.

Важливо вживати заходів для профілактики та подолання негативних наслідків емоційного навантаження на педагогічних працівників. Це допоможе їм зберегти здоров'я, підвищити якість роботи та забезпечити кращий навчальний процес для своїх учнів. Для успішної адаптації до сучасних умов викладання вчителям необхідно активно розвивати цифрову грамотність, освоюючи новітні технології та платформи, а також гнучко реагувати на зміни, застосовуючи змішані формати навчання та адаптуючи методики до потреб учнів. Важливо налагоджувати ефективну онлайн-комунікацію, використовуючи різні канали зв'язку, та розвивати навички емоційної підтримки. Самоорганізація, планування часу та встановлення меж між роботою та особистим життям є ключовими для уникнення вигорання. Не менш важливим є постійне самовдосконалення через участь у вебінарах та обмін досвідом з колегами. Нарешті, турбота про власне психоемоційне здоров'я, регулярний відпочинок та підтримка соціальних зв'язків є необхідними для успішної адаптації.

Отже, дослідження психоемоційного стану вчителів у контексті дистанційного навчання є важливим завданням, оскільки воно спрямоване на створення ефективних психокорекційних стратегій, а отримані результати можуть слугувати основою для заходів спрямованих на підтримку психічного здоров'я педагогів та оптимізації умов дистанційного навчання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Будницька О.А. Індивідуально-особистісні детермінанти емоційних переживань у психотравмуючій ситуації : автореф. дис... канд. психол. наук. Київ, 2001. 17 с
2. Березницька У. О., Мацевко Т. М., Солошенко Н. В. Психічні стани військовослужбовців після повернення із зони ведення бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 2(55). С. 59-67.
3. Бобеляк Н. Моніторинг професійної компетентності вчителя – важливий чинник його ефективної діяльності. *Педагогічна думка*. 2015. № 4. С. 27-32.
4. Бакаленко О.А. Досвід використання технологій дистанційного навчання в процесі викладання психологічних дисциплін у технічному університеті: переваги та недоліки. *Impatto dell'innovazione sulla scienza: aspetti fondamentali e applicati : Raccolta di articoli scientifici "ΛΟΓΟΣ" con gli atti della Conferenza scientifica e pratica internazionale (T. 2) (Verona, Italia, 26 giugno 2020)*. Verona : Piattaforma scientifica europea, 2020. P. 32–34.
5. Бойко-Бузиль Ю. Ю. Резильєнтність як чинник психічного здоров'я особистості. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : збірник матеріалів VII Всеукраїнської науковопрактичної конференції (28 жовтня 2022 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. С. 23-27.*
6. Варивода К. С. Психогігієна професійної діяльності викладача в умовах дистанційного навчання. *Editorial board*. 2021. С. 284-288.
7. Василенко І. С. Методи та прийоми саморегуляції психоемоційних станів студентів–спортсменів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. № 14. С. 41-47.
8. Виноградова В. Є., Шкурєнко Н. О. Вплив онлайн-навчання на рівень тривоги у студентів під час пандемії COVID-19. *Вчені записки Таврійського національного університету. Психологія*. 2021. № 6. С. 78-83.

9. Гайдук Н. С., Жданова І. В., Шахова О. Г., Психічні стани працівників опен спейс в умовах самоізоляції. *Габітус*. 2022. № 33. С. 185-189.
10. Головінський І. З. Педагогічна психологія : навч. посіб. для вищої шк. Київ : Аконіт, 2003. 288 с.
11. Госпітальна шкала тривоги і депресії. *Всеукраїнська медична газета «Ваше здоров'я»* : веб-сайт. URL: <https://www.vz.kiev.ua/wp-content/uploads/2021/01/Gospitalna-shkala-tryvogy-i-depresiyi.docx> (дата звернення: 01.04.25).
12. Гриньова М. Саморегуляція як основа розв'язування педагогічної ситуації. *Витоки педагогічної майстерності. Педагогічні науки*. 2012. № 9. С. 55- 60.
13. Діагностика професійного «вигорання» (К. Масlach, С. Джексон). *Особливості емоційного вигорання педагогів* : веб-сайт. URL: <https://vseosvita.ua/library/profesiine-vyhorannia-kristina-maslach-i-siuzen-dzhekson-712902.html> (дата звернення: 04.04.25).
14. Дубчак О. Б. Синдром вигорання як прояв професійної деформації педагогів. *Вісник Національного авіаційного університету. Педагогіка. Психологія*. 2018. № 12. С. 118-123.
15. Думанська Г. Синдром емоційного вигорання у педагогів. *Психолог*. 2010. № 45. С. 3-5.
16. Жалдак М. І., Машбиць Ю. І., Смульсон М. Л. Дистанційне навчання : психологічні засади : монографія. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 240 с.
17. Заїка Е. В. Зимовира А. І. Методики дослідження емоційної сфери людини. Харків : Промартілі, 2018. 455 с.
18. Ковалькова Т. О. Синдром емоційного вигорання у вчителів: діагностика та шляхи подолання. *Соціально-економічні та правові аспекти розвитку суспільства*. Київ : Університет економіки та права «КРОК, 2020. С. 200-219.
19. Копець Л. В. Особливості викладання психології онлайн. *Особистість у просторі проблем XXI століття* : матеріали наук.- практ.

конф. (м. Київ, 25 лют., 2021 р.). Київ, 2021. С. 52-54.

20. Куделя І. С., Перепелюк Т. Д. Психологічні особливості професійного вигорання вчителя середньої школи. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. XI, вип. 19. С. 381-395.

21. Маркіна Н.В. Емоційне здоров'я особистості. *Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти* : матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. (м. Харків, 18 груд. 2020 р.). Харків, 2020. С. 188-192.

22. Мартинюк І. А. Патопсихологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 208 с.

23. Матвєєва Ю. І. Етичні та психологічні аспекти взаємодії учасників дистанційного освітнього процесу. *Правова позиція*. 2021. № 4 (33). С. 43-48.

24. Матяш М., Тертична Н., Прудка Л., Історія та особливості викладання психології в Україні. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 69 (5). С. 98-109.

25. Миронець С. М., Тімченко О. В. Негативні психічні стани рятувальників в умовах надзвичайної ситуації : монографія. Київ : Август Трейд, 2008. 249 с.

26. Муковіз О. П. Теоретичні та методичні засади дистанційного навчання у системі неперервної освіти вчителів початкової школи : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Київ, 2017. 142 с.

27. Наговські Е. А. Вигорання. Стратегія боротьби з виснаженням удома та на роботі. Харків : Книжковий клуб, КСД, 2021. 320 с.

28. Панок, В. Г. Результати дослідження психологічного стану учасників освітнього процесу в умовах пандемії COVID-19. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. Вип. 3(1), 2021. С. 1-6.
<https://doi.org/10.37472/2707-305X-2021-3-1-9-1>

29. Попович І. С. Дослідження психоемоційних станів педагогів у ковідний період. *Становлення особистості професіонала у постковідному просторі* : збірн. тез допов. за матер. міжнар. наук.-практ. конф. (м. Мукачєво, 12-13 трав. 2022 р.). Мукачєво, 2022. С. 118-121.

30. Приходько І. І., Тімченко О. В., Лиман А. А. Динаміка психічних станів військовослужбовців сил охорони правопорядку при виконанні службово-бойових завдань під час масових заворушень : монографія. Харків : НА НГУ, 2016. 130 с.

31. Психічний стан. *Вікіпедія* : веб-сайт. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Психічний_стан (дата звернення 23.03.25).

32. Психологічний моніторинг емоційних станів педагога як умова професійного зростання : наук.-допом. бібліогр. список літ. / уклад. Л. Дейнека. Луцьк : [б.в.], 2017. 6 с.

33. Родіна Н. В. Переживання як емоційний стан суб'єкта в процесі копінг- поведінки. *Наука і освіта*. 2010. № 4. С. 247-251.

34. Руденко Ю., Дегтярьова Н., Петренко С., Горохова В. Розвиток медіаграмотності молодого покоління : практичний аспект проблеми. *Фізикоматематична освіта*. 2022. Т. 37, № 5. С. 56-63.

35. Сіроха Л. В. Психологічні особливості емоційного вигорання у вчителів початкової школи : *Науковий вісник Херсонського університету*. 2018.

№ 3, т. 1. С. 201-205.

36. Тимчук І. М., Погоріла С. Г. До проблем емоційного вигорання викладача в умовах змішаного навчання. *Актуальні питання інтернаціоналізації вищої освіти в Україні : лінгвістичний, правовий та психолого-педагогічний аспекти* : матеріали II Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. (м. Біла Церква, 25- 26 берез. 2021 р.). Біла Церква. С. 117-119.

37. Титович А., Востоцька І. Психічний стан як характеристика психічної діяльності спортсмена. *Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології*. 2017. № 5 (69). С. 183-193.

38. Чайка Я.М. (2022). Психоемоційний стан педагогічних працівників під час пандемії. *Академічні Візії*, 3, 72–83. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5962742>

39. Шкала самооцінки Розенберга. *Всеосвіта – Центр когнітивно-*

поведінкової терапії : веб-сайт. URL: <https://kpt-center.com.ua/test/shkala-samooczinki-rozenberga/> (дата звернення: 04.04.25).

40. Шульга А. В. Вплив дистанційного навчання на особистість педагога. *Розвиток освітніх систем в умовах євроінтеграційних трансформацій* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (м. Чернівці, 26-27 трав. 2021 р.). Чернівці, 2021. С. 319-325.

41. Valieva, F., Fomina, S., & Nilova, I. (2020). Distance Learning During the Corona-Lockdown: Some Psychological and Pedagogical Aspects. Knowledge in the Information Society: Joint Conferences XII Communicative Strategies of the Information Society and XX Professional Culture of the Specialist of the Future, 184, 289– 300. https://doi.org/10.1007/978-3-030-65857-1_25

42. Giuseppe Riva, Brenda K. Wiederhold, and Fabrizia Mantovani. Surviving COVID-19: The Neuroscience of Smart Working and Distance Learning. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking. 2021. 24:2. 79-85. URL: <http://doi.org/10.1089/cyber.2021.0009>

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета «Адаптація до дистанційного навчання»

Анкета містить 12 питань з альтернативними варіантами для відповідей респондентів.

№	Питання	Варіанти відповідей	Ваш вибір із запропонованих відповідей
1.	Стать	Жіноча	
		Чоловіча	
2.	Стаж роботи	До 5 років	
		5-10 років	
		10-20 років	
		Понад 20 років	
3.	Як ви адаптувалися до нових умов дистанційного навчання?	Відмінно	
		Добре	
		Задовільно	
		Погано	
4.	Чи комфортно вам викладати у дистанційному режимі?	Так, комфортно	
		Так, але є складнощі	
		Ні, не комфортно	
5.	Які емоції переважають у вас від переходу на дистанційне навчання?	Позитивні	
		Переважно позитивні	
		Нейтральні	
		Переважно негативні	
6.	Чи вважаєте ви, що під час дистанційного навчання Ви витрачаєте більше часу та зусиль на робочий процес?	Так	
		Ні	
		Важко відповісти	
7.	Чи відчуваєте ви задоволення від роботи під час дистанційного навчання?	Так	
		Ні	
		Важко відповісти	
	Які фактори найбільше впливають	Технічні проблеми (поганий інтернет, поломка обладнання)	
		Відсутність особистого контакту з учнями	

8.	на вас під час дистанційного навчання? (Можна вибрати кілька варіантів)	Збільшення кількості роботи	
		Труднощі в організації робочого часу вдома	
		Відсутність підтримки	
9.	Чи відчуваєте ви, що дистанційне навчання негативно впливає на ваше психічне здоров'я?	Так, значно впливає	
		Важко відповісти	
		Ні, не впливає	
10.	Які з перерахованих почуттів ви відчуваєте під час дистанційного навчання?	Задоволення	
		Впевненість	
		Спокій	
		Радість	
		Інтерес	
		Стрес	
		Самотність	
		Тривожність	
		Втома	
		Апатія	
		Депресія	
		Роздратування	
11.	Які стратегії ви використовуєте для підтримки свого психічного здоров'я? (Можна вибрати кілька варіантів)	Регулярні фізичні вправи	
		Хобі та відпочинок	
		Спілкування з друзями та родиною	
		Звернення за допомогою до психолога	
		Практики релаксації та медитації	
12.	Які види підтримки були б для вас найбільш корисними для поліпшення вашого психічного здоров'я в умовах дистанційного навчання? (Можна вибрати кілька варіантів)	Тренінги з управління стресом	
		Групи підтримки для вчителів	
		Додаткові ресурси для самопомог	
		Зменшення навчального навантаження	
		Підвищення кваліфікації	

Анкета дозволяє визначити актуалізоване усвідомлення власного ставлення педагогів до провадження освітньої діяльності в умовах дистанційної організації освітнього процесу та визначити прояви психоемоційного стану.