

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-041-4-17>

## **ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19**

**Романовська Д. Д.**

*кандидат психологічних наук*

*старший науковий співробітник*

*лабораторії прикладної психології освіти*

*Український науково-методичний центр практичної психології  
і соціальної роботи Національної академії педагогічних наук України*

*м. Київ, Україна,*

*завідувач науково-методичного центру*

*практичної психології та соціальної роботи*

*Інститут післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області,*

*м. Чернівці, Україна*

**Байдик В. В.**

*кандидат психологічних наук,*

*старший науковий співробітник*

*лабораторії прикладної психології освіти*

*Український науково-методичний центр*

*практичної психології і соціальної роботи*

*Національної академії педагогічних наук України*

*м. Київ, Україна*

**Каменщук Т. Д.**

*кандидат педагогічних наук,*

*старший науковий співробітник*

*Український науково-методичний центр практичної психології і  
соціальної роботи Національної академії педагогічних наук України*

*м. Київ, Україна*

Сьогодні в усьому світі спостерігається психічне напруження в суспільстві, пов'язане з пандемією коронавірусу. Відбулися помітні зміни й у системі освіти усього світу, що безумовно впливає на психоемоційний стан учасників освітнього процесу. Педагоги за короткий проміжок часу мали стати операторами, програмістами, активними користувачами соціальних мереж, перетворивши своє особисте та професійне життя в суцільну віртуальну реальність. У такому режимі вчитель працює від 4 до 7 уроків. А після проведення

уроків настає «педагогічний колапс». Учні, кожен у зручний для себе час, надсилають домашні завдання. Після їх перевірки треба знову готуватись до наступного робочого дня. Така підготовка займає багато часу, тому що привернути увагу слухачів он-лайн значно складніше, ніж у реальному житті. До того ж, робота за комп'ютером – це виклик для здоров'я вчителів. І це тільки незначна кількість проблем та ускладнень, які виникли в педагогів в умовах дистанційної роботи.

Психіка педагогічного працівника відчуває потужні негативні впливи соціального, природного, побутового, професійного характеру. Збільшується рівень напруги та тривоги у зв'язку з необхідністю стрімко оволодівати засобами он-лайн навчання, або організувати освітній процес в умовах карантину з дотриманням проти епідеміологічних заходів. Все це вимагає спеціальних заходів для охорони і зміцнення психічного здоров'я усіх учасників освітнього процесу, відповідно до Національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі [2].

Як зазначає Т. Митник, психічне здоров'я (відповідає індивідуально психологічному рівню) – це стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну до умов дійсності регуляцію поведінки та діяльності [1, с. 269–271.]. До критеріїв психічного здоров'я психологиня відносить: безумовне прийняття, визнання самоцінності кожної людини, адекватне вираження своїх думок, почуттів, природність, конгруентність, відповідальність, оптимізм, врівноваженість, впевненість, адекватний рівень домагань самооцінки, відповідальність; почуття гумору, толерантність, самоповага тощо.

У рамках виконання наукового дослідження «Подолання наслідків пандемії COVID-19 у діяльності психологічної служби системи освіти» Українським науково-методичним центром практичної психології і соціальної роботи Національної академії педагогічних наук України спільно з науково-методичним центром практичної психології та соціальної роботи Інституту післядипломної педагогічної освіти у Чернівецькій області, Луганським обласним інститутом післядипломної педагогічної освіти, Навчально-методичним центром психологічної служби системи освіти Вінницької області у листопаді-грудні 2020 року було проведено он-лайн дослідження з визначення соціально-психологічних проблем, які виникли у педагогічних працівників під час карантину. В опитуванні прийняли участь 3209 педагогічних працівників з усіх регіонів України.

За результатами дослідження встановлено, що значна частина педагогів закладів освіти України мають яскраво виражений стан

емоційного виснаження, зниження рівня емоційної рівноваги, надмірної втоми. Про це зазначили 58,7%, з них 17,9% вказали, що відчувають максимально-критичний стан і усвідомлену потребу у психологічній допомозі. На відсутність емоційного виснаження вказали лише 4% опитаних; на мінімальні прояви – 24,3%; а 13% зазначили, що емоційне виснаження та відсутність емоційної рівноваги відчувають достатньо, але мають достатньо особистісних ресурсів, і справляються самостійно з цим станом.

Отже, пандемія, карантин, дистанційне навчання вплинули на формування у значної частини педагогічних працівників емоційного виснаження, порушення психоемоційної рівноваги. Тому, важливим напрямом діяльності практичних психологів у системі освіти є психологічна допомога щодо збереження психічного здоров'я шляхом розвитку ресурсної сфери та особистісного потенціалу педагогічних працівників.

Ресурси особистості для подолання психоемоційного напруження, виснаження, конфліктності, в умовах пандемії та карантину [3, с. 183-184]:

1. Організація простору – один із дієвих ресурсів, доступних і дорослим і малечі. Простір налаштовує людину на певний психоемоційний стан. Навести порядок у домі/кімнаті, на робочому столі. Переставити меблі місцями, змінити розташування речей для пошуку нових вражень або, навпаки, закріплення місць за кожним предметом, що упорядковує простір та дає відчуття порядку, стабільності, впевненості. Рациональне використання часу, тайменеджмент.

2. Фізичні ресурси – щоденні процеси організації життєдіяльності людини. Укріплення власного тіла, що дає впевненість у своїх силах та можливість долати труднощі, впоратися із викликами сьогодення (прогулянка, ходьба, біг, танець та багато іншого). Корисна та здорова їжа, яка дає енергію для виконання всіх видів діяльності.

3. Ментальні ресурси – система знань, умінь, навичок, пізнавальних здібностей, уявлень, інсайтів, цілей, цінностей та орієнтацій, соціально-психологічних установок. Використовувати час для навчання новому, давно омріяному, необхідному (іноземна мова, дистанційні платформи, гра на музичному інструменті тощо). Більшість світових ресурсів відкрили доступ до навчальних програм, курсів, читання професійної та художньої літератури тощо. Вдалий час також для переосмислення власних цілей та пріоритетів у житті, що є важливим, а що другорядним.

4. Професійні ресурси – відповідність орієнтації, схильностей, професійних уподобань обраної професії, наявність відповідного типу особистості, рівень професійної мотивації. Якщо професія приносить задоволення, то вона і буде ресурсом. У протилежному випадку, робота

буде джерелом стресу. Робити свою улюблену справу, вдосконалюватися у ній, оволодівати міжпредметними зв'язками.

5. Естетичні ресурси – уміння отримувати задоволення від сприйняття прекрасного. Прослуховування музики, гра на музичних інструментах, спів, танець, спостереження за красою природи чи витворами мистецтва, можливість творити, знаходити нове, діяти оригінально і нестандартно. Формування художньоестетичних потреб особистості та нових способів їх задоволення.

6. Емоційні та чуттєві – здатність насолоджуватися всім спектром своїх почуттів та майстерність керування власним емоційним станом. Емоційний інтелект надзвичайно важливий у часи глобальної діджиталізації. Ознайомлення з власними переживаннями, їх природою, причинами. Оволодіння методами та техніками психоемоційної стабілізації та розвантаження (техніки заземлення, дихальні вправи, арттерапія).

7. Ресурс комунікації – здібності спілкування, розуміння і взаєморозуміння, здатності до оволодіння спілкуванням, комунікативні якості, вміння та навички, насолода та задоволення від спілкування. Налагодження комунікації із рідними та близькими, друзями, незнайомими людьми через он-лайн платформи та сайти для спілкування.

8. Духовні ресурси – віра в силу духу, релігія, духовні практики. Це система смислів і смисложиттєвих орієнтації, духовно-моральних цінностей, життєвих позицій і моральних настанов особистості в системі загальнолюдських моральних норм світогляд.

Отже, ситуація, в якій опинились педагогічні працівники, актуалізує нову змістову лінію психологічної допомоги в закладах освіти, спрямовану на пошук внутрішніх ресурсів, встановлення емоційної рівноваги, необхідної для повноцінного життєіснування, професійного розвитку та самореалізації вчителя. Чим більшим репертуаром можливостей користується педагог, тим легше йому буде наповнити своє життя енергією, позитивом, впевненістю. Розвиваючи власні ресурси та користуючись зовні доступними, кожна особистість успішно пройде важкі випробування та сильні психоемоційні навантаження в період коронавірусного карантину.

### Література:

1. Митник Т. Особливості психічного здоров'я особистості: критерії та показники. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві*: зб. тез II Всеукр. наук.-практ. конф. / упор.

Н. М. Бамбурак. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017.

2. Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі: Указ Президента України від 25.05.2020 № 195/2020 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/195/2020#Text> (дата звернення 02.02.2021 р.).

3. *Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19*: інтернет-посібник / за наук. ред. В.Г. Кременя; [координатор інтернет-посібника В. В. Рибалка; колектив авторів]. Київ : ТОВ «Юрка Любченка», 2020. 244. URL: [http://aitdonntu.ucoz.ua/001\\_MedKab/interne\\_t\\_posibnik\\_z\\_a\\_red\\_vg\\_kremenja\\_ukr\\_pdf\\_06.05.pdf](http://aitdonntu.ucoz.ua/001_MedKab/interne_t_posibnik_z_a_red_vg_kremenja_ukr_pdf_06.05.pdf). (дата звернення 02.02.2021 р.)

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-041-4-18>

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ХУДОЖНЬО-ОБРАЗНОГО МИСЛЕННЯ УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ**

**Сафарян С. І.**

*кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри мовно-літературної освіти  
Інститут післядипломної освіти  
Київського університету імені Бориса Грінченка  
м. Київ, Україна*

З метою ефективної організації навчання на засадах компетентнісного підходу, сучасному вчителю необхідно добре знати особливості психологічного розвитку учнів. Зокрема, неможливо у системі шкільної літературної освіти, підготувати грамотного читача з добре розвинутою читацькою компетентністю без належних знань вчителем специфіки літературного розвитку учнів, їхніх індивідуальних особливостей та типів сприйняття художніх творів. Вирішенню цих проблем присвячені численні наукові дослідження в галузі психології, педагогіки та методики навчання літератури в школі. Так, особливості підліткового віку досліджували свого часу С. Холл, З. Фрейд, Ж. Піаже, Г. Костюк, П. Якобсон, С. Рубінштейн та ін. Про специфіку сприйняття літературних