МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

# на тему: ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВЧИТЕЛІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0533-з-2-дн
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Хмельова Юлія Миколаївна
Керівник: Малина О.Г., к. психол. н.,
доцент кафедри психології
Рецензент: Мосол Н.О., к. психол. н.,
доцент кафедри психології

Запоріжжя

2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістерський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

**ЗАТВЕРДЖУЮ**
Завідувач кафедри _____
к. психол. н., доцент. Н.О. Губа
«____»_____2025 р.

**З А В Д А Н Н Я**
**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ**

Хмельова Юлія Миколаївна

1. Тема роботи Особливості психоемоційного стану вчителів в умовах дистанційного навчання
керівник роботи Малина О. Г. к. психол. н., доцент кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від «24» вересня 2024 року № 1446-с
2. Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: провести аналіз та узагальнити наукову літературу з проблеми дослідження, що стосується психоемоційного стану вчителів, дистанційного навчання та їх взаємозв'язку; розкрити особливості психоемоційного стану вчителів в умовах дистанційного навчання; провести емпіричне дослідження з метою виявлення особливостей психоемоційного стану вчителів в умовах дистанційного навчання; надати рекомендації щодо адаптації до сучасних умов викладання.
5. Перелік графічного матеріалу: 4 таблиці, 12 рисунків.

**6. Консультанти розділів роботи**

| Розділ | Прізвище, ініціали та посада консультанта | Підпис, дата | |
|---|---|---|---|
| | | Завдання Видав | Завдання прийняв |
| Вступ | Малина О. Г., доцент | | |
| Розділ 1 | Малина О. Г., доцент | | |
| Розділ 2 | Малина О. Г., доцент | | |
| Висновки | Малина О. Г., доцент | | |

**7. Дата видачі завдання: _____**

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

| № з/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Строк виконання етапів роботи | Примітка |
|---|---|---|---|
| 1 | Збір та систематизація матеріалу | січень –лютий 2024 р. | Виконано |
| 2 | Робота над вступом | березень 2024 р. | Виконано |
| 3 | Робота над першим розділом | квітень-травень 2024 р. | Виконано |
| 4 | Робота над другим розділом | липень-червень 2024 р. | Виконано |
| 5 | Написання висновків | вересень 2024 р. | Виконано |
| 6 | Оформлення роботи | жовтень 2024 р. | Виконано |
| | Нормоконтроль | листопад 2024 р. | Виконано |
| 7 | Рецензування | січень 2025 р. | Виконано |
| 8 | Захист | березень 2025 р. | Виконано |

Студент _____ Ю. М. Хмельова

Керівник роботи _____ О. Г. Малина

**Нормоконтроль пройдено**

Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

# РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 59 сторінок, 12 рисунків, 4 таблиці, 40 джерел.

Об'єкт дослідження: психоемоційний стан вчителів.

Предмет дослідження: особливості психоемоційного стану вчителів в умовах дистанційного навчання.

Мета дослідження: дослідити особливості прояву психоемоційних станів, які виникають у вчителів в умовах дистанційного навчання.

Гіпотеза дослідження: у нашому дослідженні формуємо припущення, що дистанційне навчання може негативно впливати на психемоційний стан вчителів, призводячи до тривожності та депресії, емоційного вигорання, що зумовлено зниженням мотивації та самооцінки.

Методи дослідження. Теоретичні: теоретичний аналіз особливостей психоемоційних станів; систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження; емпіричні (тестування за психодіагностичними методиками), анкетування.

Результати дослідження можуть бути використанні для розробки ефективних програм підтримки вчителів.

ДЕПРЕСІЯ, ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ, ЕМОЦІЙНИЙ СТАН, ПСИХІЧНИЙ СТАН, ТРИВОГА.

## SUMMARY

Khmelova Y. M. Peculiarities of the Psycho-Emotional State of Teachers in Distance Learning Conditions.

The qualifying work consists of Iintroduction, 2 Chapters, Conclusion, References (40 items). The qualifying work volume is 59 pages long, 48 of them – main text. There are 4 tables and 12 illustrations.

Object of research: psycho-emotional state of teachers.

Subject of research: features of the psycho-emotional state of teachers in the context of distance learning.

The purpose of the research: to investigate the features of the manifestation of psycho-emotional states that occur in teachers in the context of distance learning.

The research tasks:

- to analyze and summarize the scientific literature on the problem of the impact of distance learning on the psycho-emotional state of teachers;
- to identify the causes of the emergence of certain psycho-emotional states in teachers during the educational process. to reveal the features of the psycho-emotional state of teachers in distance learning conditions;
- to conduct an empirical study in order to identify the features of the psycho-emotional state of teachers in distance learning conditions;
- to provide recommendations for adaptation to modern teaching conditions.

The hypothesis of the research: in our study, we hypothesize that distance learning can negatively affect the psycho-emotional state of teachers, leading to anxiety and depression, emotional burnout, as well as low motivation and low self-esteem.

Research methods. Theoretical: theoretical analysis of the features of psycho-emotional states; systematization and generalization of scientific literature on the research problem; empirical (testing with psychodiagnostic methods), questionnaires.

Chapter 1 “Theoretical analysis of the features of the psycho-emotional state of teachers in conditions of distance learning” the psycho-emotional states of teachers

are considered as a psychological problem, the specifics of the professional activity of teachers in distance learning are revealed, negative psycho-emotional states of teachers in conditions of distance learning are highlighted, the psychological features of distance learning are determined.

Part 2 “Empirical study of teachers' psycho-emotional state in distance learning conditions” the research methods are substantiated, the organization of the research is described and the results obtained are analyzed, recommendations are given for adaptation to modern teaching conditions.

The results of the study can be used to develop effective teacher support programs.

Key words: anxiety, depression, distance learning, emotional state, mental state.

**ЗМІСТ**

ВСТУП…….. 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВЧИТЕЛІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ……. 10
1.1. Психоемоційні стани вчителів як психологічна проблема…… 10
1.2. Специфіка професійної діяльності вчителів при дистанційній формі навчання…… 22
1.3. Негативні психоемоційні стани вчителів в умовах дистанційного навчання…… 25
1.4. Психологічні особливості дистанційного навчання…… 27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВЧИТЕЛІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ…… 32
2.1. Обґрунтування методів дослідження…… 32
2.2. Організація дослідження та аналіз отриманих результатів…… 35
2.3. Рекомендації щодо адаптації до сучасних умов викладання…….. 49
ВИСНОВКИ……. 54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…… 56

# ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний світ, з одного боку, дає людині безліч можливостей для самовираження та творчості, а з іншого – висуває підвищені вимоги до її психоемоційної стійкості та рівня здоров'я. На жаль, педагоги все частіше стикаються з негативними психологічними станами, такими як тривожність, пригніченість, смуток, апатія, розчарування та хронічна втома. Ці стани не лише знижують ефективність педагогічної діяльності, але й негативно впливають на взаємини з оточенням, сприяють виникненню негативних професійних якостей та руйнують психічне здоров'я.

За останній час проблема дистанційного навчання стала надзвичайно актуальною. Дистанційна освіта, володіє значними перевагами, такими як гнучкість, мобільність, паралельність, можливість охопити велику аудиторію, економічність та технологічність. В той же час, вона має й ряд суттєвих недоліків, які не можна ігнорувати. Тривале перебування перед комп'ютером, відсутність мовного контакту та зворотного зв'язку можуть призвести до емоційного виснаження, надмірної втоми та погіршення стану здоров'я.

Актуальність дослідження особливостей психоемоційного стану вчителів в умовах дистанційного навчання полягає в тому, що ефективність навчання залежить не тільки від технічного забезпечення та методичних розробок, але й від психоемоційного стану вчителів. Якщо вчителі відчувають стрес, тривогу або вигорання, це може негативно позначитись на якості навчання та на їхньому власному добробуті.

Дослідженню психоемоційної сфери приділа увагу значна кількість дослідників. Вченими встановлено закономірності, детермінанти провідних психічних станів в діяльності людини. Психоемоційний стан є відображенням організації своєрідної психічної емоційної діяльності людини. Він зумовлений її змістовими особливостями та настановленнями і відображає готовність людини до конструювання майбутнього.

Об'єкт дослідження: психоемоційний стан вчителів.

Предмет дослідження: особливості психоемоційних станыв вчителів в умовах дистанційного навчання.

Мета дослідження: дослідити особливості прояву психоемоційних станів, що виникають у вчителів в умовах дистанційного навчання.

Гіпотеза дослідження: полягає у припущенні, що дистанційне навчання негативно впливає на психемоційні стани вчителів, призводячи до тривожності та депресії, емоційного вигорання, внаслідок зниження мотивації та самооцінки.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз та узагальнити наукову літературу з проблеми впливу дистанційного навчання на психоемоціні стани вчителів.

2. Виявити причини виникнення певних психоемоційних станів у вчителів під час навчального процесу. Розкрити особливості психоемоційного стану вчителів в умовах дистанційного навчання.

3. Провести емпіричне дослідження з метою виявлення особливостей психоемоційного стану вчителів в умовах дистанційного навчання.

4. Надати рекомендації щодо адаптації до сучасних умов викладання.

Методи дослідження: теоретичні: теоретичний аналіз особливостей психоемоційних станів; систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження; емпіричні (тестування за психодіагностичними методиками), анкетування.

Результати дослідження можуть бути використанні для розробки ефективних програм підтримки вчителів.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел з 40 найменувань. Загальний обсяг основного тексту 48 сторінок. Робота містить 4 таблиці та 12 рисунків.

# РОЗДІЛ 1
# ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВЧИТЕЛІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

## 1.1. Психоемоційні стани вчителів як психологічна проблема

Серед багатьох актуальних психологічних проблем, що виникають нині, особливе місце займають проблеми, пов’язані з психоемоційними станами людей.

Психічні стани відображаються в організованості психіки. Психіка є функцією головного мозку, яка наділена здатністю відображати дійсність. Початок вивчення психічних станів як окремого поняття заклав американський психолог У. Джемс, який трактував психологію як науку про психічні стани людини. Психічні стани науковець відносив до станів свідомості, які характеризуються властивостями мінливості, вибірковості, безперервності та носять особистісний характер [1].

Однак психічні стани як самостійну категорію виділив В. Мясіщев. Психічні стани є системою, що обумовлює співвідношення та взаємодію психічних процесів з одного боку і ступень їх реалізації в залежності від індивідуально-психологічних якостей особистості з іншого. Відсутність довготривалого прояву певного психічного стану, постійної його зміни, відповідно дії зовнішніх і внутрішніх чинників, багатокомпонентності та міри вираженості, є факторами, що обумовлюють невизначеність поняття психічного стану, яке досі не має загальновизнаного тлумачення [20].

У психологічному словнику за редакцією А. Петровського психічний стан розглядається як поняття, що використовується для виділення в психіці індивіда відносно статичного моменту у порівнянні з психічними процесами та стійкими психічними властивостями. У не менш відомому психологічному

словнику за редакцією К. Платонова вказано на проміжне місце психічних станів між психічними процесами і психічними властивостями особистості. Досить лаконічним є тлумачення психічного стану вченими Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України, які його розуміють як психологічну характеристику особистості, що відображає її порівняно тривалі душевні переживання [22].

Наразі найбільш вдале та повне визначення поняття психічного стану належить М. Левітову. Психічний стан – це цілісна характеристика психічної діяльності за певний період часу, що показує своєрідність протікання психічних процесів у залежності від відображення речей і явищ дійсності та психічних властивостей особистості [13].

Виникнення і протікання психічних станів людини залежать від її індивідуальних психічних і нейрофізіологічних якостей, попередніх психічних станів, життєвого досвіду (в тому числі професійного), віку, фізичного стану, конкретної ситуації тощо.

Однак можна виділити типові позитивні і негативні психічні стани, притаманні більшості людей як у повсякденному житті, так і в професійній діяльності, особливо в діяльності, пов’язаній з незвичайними умовами [17].

Величезне значення для ефективності трудової діяльності має психічний стан професійної зацікавленості. Глибокий, обґрунтований, суспільно і особистісно мотивований, сильний інтерес до професійної праці є найважливішим чинником професійної придатності.

Для стану професійної зацікавленості характерні: усвідомлення значимості професійної діяльності; прагнення більше дізнатися про неї і активно діяти в її області; концентрація уваги на колі об’єктів, пов’язаних з даною областю, і при цьому вказані об’єкти починають займати пануюче положення у свідомості фахівця. Нарешті, стан професійної зацікавленості в переважній більшості випадків супроводиться приємними емоційними переживаннями. Але потрібно зазначити, що для уникнення вузького професіоналізму, для запобігання професійній деформації особистості стан

професійної зацікавленості повинен поєднуватися і протікати на фоні допитливості як спрямованості людини на отримання знань в різних областях культури і життя взагалі, так і загальної інтелектуальної обізнаності [15].

Різноманітність і творчий характер професійної діяльності роблять можливим виникнення у працівника психічних станів, близьких за своїм змістом і структурою до стану творчого натхнення, властивого вченим, письменникам, художникам, акторам, музикантам. Стан творчого натхнення – це складний комплекс інтелектуальних і емоційних компонентів. Він виражається в творчому підйомі; загостренні сприйняття; підвищенні здатності відтворення раніше закріпленого; зростанні потужності уяви; виникненні цілого ряду комбінацій оригінальних вражень; виявів великої кількості думок і легкості знаходження істотного; повній зосередженості і зростанні фізичної енергії, які приводять до дуже великої працездатності, до психічного стану радості творчості і нечутливості до втоми [3].

Поряд з позитивними (стенічними) станами у людини в процесі її життя (діяльності, спілкування) можуть виникати і негативні (астенічні) психічні стани. Наприклад, нерішучість як психічний стан може виникнути не тільки за відсутності у людини самостійності, упевненості в собі, але і у зв'язку з новизною, неясністю, заплутаністю тієї або іншої життєвої ситуації в екстремальних умовах. Такі умови призводять і до виникнення стану психічного напруження [18].

Можна і треба говорити про стан суто операційного напруження, тобто напруження, яке виникає як результат складності діяльності (складність сенсорного розрізнення, що виконується, стан пильності, складність зорово-рухової координації, інтелектуальне навантаження тощо) і емоційного напруження, викликаного емоційними екстремальними умовами (роботою з людьми, в тому числі з хворими, правопорушниками тощо).

Вплив екстремальних умов діяльності може привести до виникнення у людини специфічного стану нервово-психологічного напруження, який називається стресом. У стані стресу виникають ускладнення у здійсненні

функцій, пов’язаних зі спрямованістю мислення на вирішення певних завдань. При сильному стресі виникає загальна реакція збудження, і поведінка людини стає (більшою або меншою мірою) дезорганізованою, рівень виконання різко падає. Ще більше посилення стресу призводить до загального гальмування, пасивності, бездіяльності.

Стан стресу у людини нерідко може супроводжуватися таким складним психічним станом, як неспокій, тривога, тривожність. Тривожність – це психологічний стан, який викликається можливими або вірогідними прикрощами, несподіванкою, змінами в звичній обстановці і діяльності, затримкою приємного, бажаного і виражається у специфічних переживаннях (побоювання, хвилювання, порушення спокою та інші), реакціях [18].

Труднощі і можливі невдачі в життєдіяльності за певних умов можуть призвести до виникнення у людини не тільки психічних станів стресу і тривожності, але і стану фрустрації. Буквально цей термін означає переживання розладу (планів), знищення (задумів), краху (надій), марні очікування, переживання невдачі. Однак фрустрація повинна розглядатися в контексті витривалості в життєвих труднощах і реакціях на ці труднощі.

Можна виділити стани, типові реакції, що з’являються у людей при впливі фрустраторів, тобто перешкод, подразників, ситуацій, що викликають фрустрацію. Типовими реакціями на вплив фрустраторів є агресія, фіксація, відступ і заміщення, аутизм, регресія, депресія та інші.

Розглянемо більш детально характеристики найбільш розповсюджених негативних психічних станів [18].

Стомленість – тимчасове зниження працездатності під впливом тривалого навантаження (фізичного, психічного). Стомленість істотно залежить від виду навантаження, часу, необхідного для відновлення вихідного рівня працездатності й рівня локалізації стомленості. Виділяють такі її види: фізична й нервово-психічна; гостра і хронічна; м’язова, сенсорна, інтелектуальна тощо.

Тривога – відчуття невизначеної загрози, загального побоювання і тривожного очікування. Механізмом тривоги є зв’язок психічного стресу із

включенням психологічної змінної – загрози, відчуття якої являє собою центральний елемент тривоги й обумовлює її біологічне значення як сигнал небезпеки. Тривогу можна розглядати як психічний стан, що виражається в переживаннях, побоюваннях і порушенні спокою, які викликані можливими і ймовірними неприємностями або затримкою приємного й бажаного.

Страх є однією з причин дезадаптивної поведінки людини. Залежно від ситуації і психологічних особливостей особистості переживання страху варіюють у широкому діапазоні: невпевненість, побоювання, переляк, паніка, розпач, жах. У тих випадках, коли переживання страху досягає сили афекту, воно нав'язує стереотипи так званої «аварійної» поведінки, що склалась у процесі біологічної еволюції. У цей момент розум людини повністю відключається і вона діє «не пам'ятаючи себе». Неконтрольований страх змушує тремтіти, кричати, плакати, сміятися. У цей момент «смокче» під ложечкою, тремтять руки, ноги стають «ватяними», дзенькає у вухах, застряє ком у горлі, калатає серце, перехоплює подих, дибляться волосся, розширюються зіниці, по спині «біжать мурашки». Страх змушує бігти у невідомому напрямку, або стояти нерухомо й дивитися в одну точку [4].

Ажитація виражається у прагненні втекти, сховатися, не бачити й не чути того, що злякало. Людина заплющує очі, втягує голову в плечі, прикриває обличчя або тіло руками, нахиляється до землі, відштовхується від джерела небезпеки, біжить геть. У цей час в організмі відбуваються серйозні зміни: кров у великому обсязі спрямовується до органів, що забезпечують рух; кров відливається від інших органів, особливо від головного мозку, погіршується його робота, налякана людина часто не знає, що їй робити. Підвищення рівня адреналіну в крові на деяких людей чинить зворотний вплив – паралізує м'язи.

Ступор виявляється в тому, що людина заклякає на одному місці, стає вкрай повільною і неспритною тому, що м'язи судорожно стискаються, їх кровопостачання різко погіршується, координація рухів порушується [19].

Фрустрація, яка використовується у двох значеннях: як несприятливі обставини, які гальмують або заважають досягненню певної мети; або як стан, що виникає унаслідок перешкоди, поразки.

Агресія, спрямована на іншу особу або об’єкт. Форми агресії можуть бути фізичними й вербальними, іноді агресія має прихований, замаскований характер. Агресія, що переходить у гнів, проявляється у бурхливих і неадекватних реакціях. При виникненні агресивних реакцій необхідно враховувати комплекс соціально-психологічних факторів, особливості впливу середовища на різних етапах, виховання, роль родини й суспільства в цілому [18].

Негативізм є однією з форм негативних реакцій, для якого характерно негативне ставлення не тільки безпосередньо до ситуації, але й до інших подібних проблем.

Закінчуючи розмову про негативні психічні стани, які можуть виникати у людини в процесі її діяльності і спілкування, необхідно хоч би стисло зупинитися на станах персеверації і ригідності. Деякі автори, особливо зарубіжні (Г. Айзенк, Р. Кеттелл та інші), часто об’єднують ці стани, і в них дійсно багато спільного. Однак персеверація – пасивний стан, який виникає через інерцію, нав’язливий, стереотипний, в’язкий; ригідність – більш активний стан, що характеризується опором змінам, близький до упертості. Ригідність – більш особистісний стан, ніж персеверація, показує відношення або установку людини до змін [17].

Таким чином, психічні стани – це особлива психологічна категорія, яка об’єднує велику групу життєвих явищ. Виділення галузі психічних станів заповнює деяку прогалину у системі психології, розрив між психічними процесами та психічними властивостями особистості [7].

Важливо акцентувати увагу на дієвих заходах попередження розвитку негативних психічних станів. Практика доводить, що нині ефективно використовувати технології експериментального впливу, зокрема такі методи: поведінкової терапії (репетиція поведінки, імаго-метод); тілесної терапії

(м’язова релаксація, релаксаційні вправи, вправи на дихання); когнітивної терапії (метод повної раціоналізації майбутньої події; позитивної вибіркові ретроспекції; позитивної акцентуації досвіду; музичної терапії; сугестивної терапії; танцювальної терапії; зображувальної терапії; ігрові методи; імітаційні ігри; дискусійні методи; елементи психогімнастики. Наші подальші розвідки передбачають детальних опис технологій зазначених методів попередження виникнення та розвитку негативних психічних станів.

Психічні стани (як негативні, так і позитивні), будучи частиною життя, поступово трансформуються у властивості особистості та риси характеру, які, утворившись, починають відігравати провідну роль у психічній діяльності людини, стають стрижнем її психіки [20].

Механізм цілепокладання відіграє ключову роль у формуванні наших психічних станів. Він визначає як ми сприймаємо свої потреби та шукаємо способи їх задоволення. Наші минулі досвіди та емоції створюють унікальний «психологічний портрет», який впливає на те, як ми інтерпретуємо інформацію, що надходить із зовнішнього світу. Наш мозок має природні механізми, які допомагають нам справлятися з такими ситуаціями та адаптуватися до змін. Тож можна впевнено стверджувати, що психічні стани позитивно та негативно діють на людину.

В свою чергу емоційний стан – це складне психічне явище, яке містить у собі одну або більше емоцій. Але, на відміну від емоцій, загальною метою виникнення емоційного стану є пошук необхідних внутрішніх ресурсів або зовнішніх можливостей для задоволення значущої потреби. Він виникає у результаті неможливості відреагувати на значущий вплив, або у наслідок неефективності даного способу реагування [23].

Емоційні стани були об’єктом уваги вчених ще в давнину. Демокріт, Платон, Сократ згадували у своїх працях про «стани душі» людини, обумовлених впливом внутрішніх і зовнішніх факторів. Арістотель, відносячи психічні стани до особливих станів душі, підкреслював їх зв’язок з

«характеристиками тілесного субстрату», «виділяв їх в самостійну психологічну категорію» [2].

П.В. Симонов виділяє взаємозв’язок між потребою, ступенем її задоволення й емоційним станом людини, при цьому не виключає впливу інших факторів на виникнення того чи іншого емоційного стану. Серед цих чинників він зазначає: 1) індивідуальні (типологічні) особливості суб’єкта, перш за все індивідуальні особливості його емоційності, мотиваційної сфери, вольових якостей тощо; 2) фактор часу, в залежності від якого емоційна реакція набуває характеру афекту або настрою, який стрімко розвивається та зберігається годинами, днями й тижнями; 3) якісні особливості потреби, тобто емоції, що виникають на базі соціальних і духовних потреб, заведено називати почуттями. Низька ймовірність уникнення небажаного впливу породить у суб’єкта тривогу, а низька ймовірність досягнення бажаної мети – фрустрацією. Всі перераховані фактори обумовлюють, як стверджує П. Симонов, лише варіації нескінченного різноманіття емоцій, в той час, як необхідними та достатніми є тільки два фактори: потреба і можливість її задоволення [23].

Складність емоційного стану полягає в тому, що один емоційний стан може мати у собі дві або більше емоцій, при цьому домінувати може будьяка. У більшості випадків емоційний стан є фоном, який протягом певного часу впливає на переживання та діяльності людини. Деякі автори використовують термін «емоційний фон», який зображує загальне глобальне відношення людини до навколишньої ситуації та до самого себе. Емоційні стани можуть мати різну тривалість у часі: від декількох хвилин до декількох годин, днів, місяців. Але в основі своїй відрізняються тривалим характером протікання.

Через емоції виражається сильне особистісне (суб'єктивне) ставлення до дійсності та себе. У формуванні емоцій важливу роль відіграють гіпоталамус, лімбічна система і лобові частки кори великих півкуль. Позитивні емоції позитивно впливають на нейрофізіологічні процеси в організмі, прояв позитивних емоцій знімає відчуття втоми, покращує розумову творчість,

прискорює пульс і дихання. Позитивні емоції сприяють розвитку навичок і талантів, позитивно впливають на функціонування органів і систем [6].

Будь-яку емоцію можливо представити у виді процесу, тобто послідовної зміни стадій розвитку емоцій, який починається з оцінювання у формі переживання інформації, що надходить до мозку, та закінчується реакцію організму у відповідь в формі психофізіологічних змін або поведінкового акту. Більш детально цей процес виглядає наступним чином.

На першому етапі відбувається сприйняття організмом інформації, яка поступає від зовнішнього або внутрішнього стимулів (на цьому етапі важливу роль відіграють психофізіологічні особливості організму). Далі на другому етапі, на підставі сигналу який поступає формується потреба, як потреба у чомусь та виникає момент оцінювання цієї потреби у виді переживання, на оцінку впливають психофізіологічні особливості організму та ціннісно-смислової сфери особистості. Якщо ця потреба значуща для організму та особистості у цілому, тоді відбувається емоційне збудження, яке визначає мобілізаційні зрушення в організмі: відбувається наростання збудження, швидкості та інтенсивності протікання психічних, моторних та вегетативних процесів або, навпаки, їх зменшення. Потім, на третьому етапі, підключається емоційна пам’ять (життєвий досвід), який визначає відношення організму та особистості до отриманої інформації, що закінчується на четвертому етапі, під час виникнення особливого психофізіологічного стану або поведінкового акту, відбувається розрядка та виникає емоційна стабільність. Іншими словами, емоційний процес – це завжди відповідна реакція на вплив значущого зовнішнього або внутрішнього стимулу [24].

У психоемоційних станах поєднуються характеристики психічних процесів і властивостей особистості. Вивчення й аналіз психоемоційного стану дає змогу прогнозувати поведінку особистості, її розвиток та самозростання.

Дослідженню психоемоційної сфери приділа увагу значна кількість дослідників. Вченими встановлено закономірності, детермінанти провідних психічних станів в діяльності людини. Психоемоційний стан людини не може

існувати ізольовано від її діяльності. Під домінуючим психоемоційним станом вчителя розуміємо інтегральний комплекс наявних характеристик, які впливають на результат його професійної діяльності, виконання освітніх, виховних, навчально-методичних і науково-дослідних завдань. Психоемоційний стан є відображенням організації своєрідної психічної емоційної діяльності людини. Він зумовлений її змістовими особливостями та настановленнями і відображає готовність людини до конструювання майбутнього. Психічні стани є стійкою інтеграцією всіх психічних проявів людини під час будь якої її взаємодії з оточенням [18].

Ю. Щербатих зазначає, що психоемоційні стани розрізняють також за глибиною і тривалістю. Кожний стан є тимчасовим, його може змінити інший. З практичною метою виокремлюють стани миттєві (нестійкі), довготривалі і навіть хронічні, або оперативні, поточні та перманентні. Кожний психоемоційний стан, наприклад, тривога і замисленість, за певних умов може бути і оперативним (нестійким), і поточним (тривалим), і перманентним (хронічним).

Л. Балабанова зазначає, що особливою групою ризику у формуванні розладів психоемоційного стану є особи, праця яких пов'язана з нервовою та психічною напругою. До цієї групи необхідно віднести педагогів, оскільки зміни в освітній системі, нові методики, постійне оновлення знань можуть викликати відчуття нестабільності та тривоги [1].

На думку А. Прохорова, психоемоційні стани можна класифікувати як прояви психічних процесів:

–стани емоційні

– настрої, афекти, тривога;

–стани вольові

– рішучість, розгубленість;

–стани пізнавальні

– замисленість [14].

Складність розрізнення типів психоемоційних станів полягає у тому, що їх майже неможливо розмістити в межах однієї шкали, класифікувати за однією ознакою. Кожен зі станів має свій перелік проявів і набір ознак (рівень усвідомленості, домінування психічних процесів, тривалість, адекватність чи неадекватність ситуації).

Таким чином, психоемоційний стан потрібно розглядати як один з можливих режимів життєдіяльності людини, на фізіологічному рівні відрізняється визначеними енергетичними характеристиками, а на психологічному рівні – системою психологічних фільтрів, що забезпечують специфічне сприйняття зовнішнього світу. Вони є одночасно як зрізами динаміки особистості, так і інтегральними реакціями особистості, обумовленими її відносинами, поведінковими потребами, цілями активності й адаптивності в оточуючому середовищі. У психоемоційних станах поєднуються характеристики психічних процесів і властивостей особистості. Аналіз психоемоційного стану дає змогу прогнозувати поведінку особистості, її розвиток та самозростання [4].

Психоемоційні стани представляють собою складні, цілісні та динамічні утворення, які у багатьох відношеннях визначають специфіку всієї психічної діяльності особистості протягом певного періоду часу. Основні особливості психоемоційних станів такі:

Цілісність. Хоча ці стани відносяться до певних сфер психіки (пізнавальної, вольової, емоційної), вони відображають психічну діяльність в цілому протягом певного часу [27].

Рухливість і відносна стійкість. Психоемоційні стани мають свою динаміку та можуть змінюватися з часом. Хоча вони менш стійкі, ніж особистісні риси, вони тривають довше, ніж окремі психічні процеси.

Прямий та безпосередній взаємозв'язок із психічними процесами та властивостями особистості. У структурі психічної діяльності психоемоційні стани знаходяться між процесами та властивостями особистості. Проте психоемоційні стани впливають на психічні процеси (визначають темп

діяльності і тонус, вибірковість сприйняття, відчуттів, продуктивність мислення тощо), і є «будівельним матеріалом» для розвитку властивостей особистості. Психоемоційні стани виступають фоном, що сприяє прояву або маскуванню особливостей особистості. Так, наприклад, для стану очікування бою характерно невпорядкована вольова активність, що не властива у звичайних умовах. Одночасно на психічний стан впливають попередні стани та властивості особистості [19].

Індивідуальна своєрідність і типовість. Психоемоційні стани кожної людини своєрідні, оскільки нерозривно пов'язані з індивідуальними особливостями особистості, її моральними та іншими рисами. Так бійцеві з сангвіністичним темпераментом властиво більшою частиною перебільшувати успіхи і тлумачити все в яскравому світлі, тому що типовим для нього є піднесений стан. Риси особистості і пережиті психоемоційні стани не завжди, але часто відповідають один одному. Те, що приймається іноді за рису особистості, виявляється нетиповим для даної людини, тимчасовим станом. Наприклад, пригніченість може бути не тільки стійкою рисою особистості меланхолійного темпераменту, але і виявлятися як стан, викликаний у співробітника неприємностями по службі або в родині [11].

Психоемоційні стани кожної особистості унікальні, оскільки тісно пов'язані з її індивідуальними характеристиками, такими як моральні та інші риси. Наприклад, військовий із сангвінічним темпераментом частіше схильний до перебільшення своїх успіхів і розглядає все в яскравому світлі, через свій властивий піднесений настрій, хоча риси особистості та пережиті психоемоційні стани не завжди збігаються, вони часто взаємопов'язані. Іноді те, що сприймається як характерна риса особистості, може виявитися тимчасовим станом. Наприклад, пригніченість може бути не лише постійною рисою меланхолійного темпераменту, але й виникати як реакція на тимчасові негаразди у роботі або особистому житті [19].

Різноманіття психоемоційних станів. Широкий спектр психоемоційних станів є неймовірно різноманітним: враження і здивування, розгубленість та

концентрація, надія та відчай, віра та сумнів, бадьорість та засмучення, напруженість та спокій, і так далі.

Полярність. Ця якість психоемоційних станів виявляється у тому, що кожному стану властивий протилежний. Так активності протистоїть пасивність, впевненості – невпевненість, рішучості – нерішучість. Ця протилежність станів особливо яскраво проявляється в незвичайних (екстремальних) ситуаціях, наприклад під час участі в обставинах, пов'язаних із застосуванням вогнепальної зброї [19].

Зазначені характеристики є характерними для психоемоційних станів будь-якої особистості, у тому числі кожного працівника. Отже, проблема станів особистості є багатогранною і досі не має однозначного рішення. З одного боку, стани розглядаються як миттєві зрізи динамічних процесів, що відбуваються в особистості, а з іншого – як інтегральні реакції на взаємодію з оточенням. Психоемоційний стан людини є прямим відображенням її потреб та можливостей їх задоволення. Коли потреба задовольняється, виникають позитивні емоції, а коли ні – негативні. Зовнішнє середовище відіграє важливу роль у цьому процесі, впливаючи на можливість задоволення потреб.

І хоча вже є певні напрацювання на цю тему, звичайно дослідження впливу дистанційного навчання на особистість вчителя потребує подальших досліджень та розробки практичних рекомендацій з метою поліпшення психоемоційного стану педагогічних працівників.

## 1.2. Специфіка професійної діяльності вчителів при дистанційній формі навчання

Професія педагога належить до професій підвищеного ризику за частотою виникнення невротичних та психосоматичних розладів. Робота все більше стає сьогодні не тільки умовою і показником життєвих досягнень, а й фактором, що зберігає або порушує психоемоційну гармонію, стійкість

особистості. У педагогів спостерігається чи не найвищий рівень «накопичення» важких форм неврозів [14].

Так, Н. Левітовим виявлено закономірність, що має важливе значення для навчального та виховного процесу – формування нових рис характеру в більшості випадків здійснюється через перехідний етап психічних станів, повторення станів призводить до закріплення риси характеру. Психічні стани, які пережив викладач, відображаються на дітях схильних до наслідування.

Серед педагогів поширені синдром «емоційного вигорання», емоційна нестійкість, дисгармонійність особистості. Дезадаптуючими факторами є соціальна незахищеність, труднощі професійної міжособистісної взаємодії в конфліктогенних ситуаціях, інформаційні перевантаження, багатофункціональність соціально відповідальної діяльності [9].

Цікава робота, проведена І. Страховим, який вивчав психічні стани вчителів та їх вплив на формування педагогічного такту [22]. Він описав шість видів стійких психічних станів і їх динаміку протягом уроку. До них відносяться:

1) стан педагогічно невиправданої та слабо контрольованої емоційної збудливості;

2) чергування протилежних за якістю психічних станів, поєднання емоційної збудливості й спокійної форми реагування;

3) стан емоційної жвавості та безпосередності поведінки;

4) рівний, спокійний психічний стан при помірній або слабкій виразності в формі звернення;

5) психічний стан ділової зосередженості з переважанням підкресленою вимогливості до учнів та розсудливості в формі звернення з ними;

6) психічний стан яскраво вираженої захопленості змістом роботи з учнями й самим педагогічним процесом. Кожне з таких станів надає певну емоційність формі звернення вчителя з учнями. Вони можуть поєднуватися з іншими, наприклад, станом ділової зосередженості та захопленості

педагогічною працею. На цій основі виникають стани зі складним психологічним змістом [22].

Чинниками ризику для професійного здоров'я є висока емоційна затратність і стресовність педагогічної діяльності. Поняття «професійне здоров'я» педагога можна визначити як інтегральну характеристику функціонального стану організму, глобальний психічний стан особистості, для якого характерна динамічна гармонійність внутрішніх переживань і пов'язані з цим ефективність та успішність педагогічної діяльності, здатність протистояти негативним факторам, що супроводжують цю діяльність. Цілісність професійного здоров'я визначається взаємодією фізичного, психічного, соціального та духовного аспектів здоров'я [19].

Педагогічна діяльність є дуже тісно пов’язаною із міжособистісним спілкуванням, педагог постійно перебуває в ситуації тісної взаємодії із учнями, батьками, колегами, адміністрацією. Вплив викладача на учнів істотною мірою залежить від його емоційного стану, внутрішніх ресурсів, емоційного заряду [23].

Психоемоційний стан вчителя під час навчального процесу може залежати від багатьох факторів. Ці фактори можна поділити на зовнішні та внутрішні. Зовнішні та внутрішні фактори в свою чергу також можна розділити на декілька категорій.

До зовнішніх факторів відносять:

Специфіка роботи:

- висока відповідальність за життя та здоров'я дітей;
- постійна емоційна напруга;
- необхідність постійно бути активним та енергійним;
- монотонність та рутинність деяких завдань;
- конфлікти з учнями, батьками, адміністрацією.

Умови роботи:

- нестача ресурсів та часу;
- велика кількість паперової та позаурочної роботи;

- недосконале матеріально-технічне забезпечення.

Соціальні фактори:

- недооцінка праці вчителів з боку суспільства;
- нестача соціальної підтримки.

До внутрішніх факторів належать:

Особистісні особливості:

- рівень емоційної стійкості;
- педагогічний хист;
- вміння самоорганізуватися;
- рівень стресостійкості;
- мотивація до роботи.

Психологічний клімат в колективі:

- відносини з колегами, адміністрацією;
- рівень підтримки та згуртованості;
- наявність конфліктів.

Особисті проблеми:

- сімейні негаразди;
- фінансові труднощі;
- проблеми зі здоров'ям.

## 1.3. Негативні психоемоційні стани вчителів в умовах дистанційного навчання

Дистанційне навчання, хоча й відкриває нові можливості для освіти, водночас створює унікальні виклики для психоемоційного стану вчителів. Перехід на онлайн-формат роботи, зміна звичного ритму та формату взаємодії з учнями, освоєння нових технологій – все це може впливати на емоційний фон педагога.

Можна виділити декілька ключових особливостей прояву психоемоційних станів вчителів в умовах дистанційного навчання:

Емоційне вигорання, як професійний синдром, є особливо актуальним для вчителів, які працюють дистанційно. Цей стан характеризується емоційним виснаженням, деперсоналізацією (цинічним ставленням до учнів та колег) та редукцією особистих досягнень (відчуттям втрати сенсу в роботі та зниженням мотивації). Дистанційне навчання, з його збільшеним робочим навантаженням через підготовку онлайн-матеріалів, перевірку завдань у цифровому форматі та постійне перебування онлайн, сприяє емоційному виснаженню. Відсутність чітких меж між роботою та особистим життям, а також відчуття ізоляції та втрати зв'язку з учнями, посилюють цей негативний вплив.

Хронічна втома є ще однією проблемою, з якою стикаються вчителі під час дистанційного навчання. Збільшення часу, проведеного за комп'ютером, призводить до втоми очей, головних болей, проблем зі сном та загального відчуття виснаження. Відсутність звичного фізичного навантаження, яке було присутнє під час роботи в класі, також сприяє відчуттю втоми. Хронічна втома негативно впливає на працездатність вчителів, їхню здатність концентруватися та ефективно виконувати свої професійні обов'язки.

Тривожність та стрес є невід'ємними супутниками дистанційного навчання для багатьох вчителів. Необхідність швидко адаптуватися до нових технологій, вирішувати технічні проблеми, забезпечувати якісне навчання в онлайн-форматі, а також переживання щодо успішності учнів та власної професійної компетентності викликають відчуття тривоги та неспокою. Постійне перебування в стані готовності до вирішення непередбачуваних ситуацій, пов'язаних з дистанційним навчанням, призводить до хронічного стресу, який може мати серйозні наслідки для здоров'я вчителів.

Депресивні стани, які можуть розвиватися у вчителів під час дистанційного навчання, пов'язані з відчуттям самотності та ізоляції, втратою соціальної підтримки, зниженням мотивації та професійної задоволеності. Перехід на онлайн-формат роботи зменшує можливості для живого спілкування з колегами та учнями, що може призводити до відчуття відірваності від

професійного середовища. Відсутність позитивного зворотного зв'язку та визнання досягнень також сприяють розвитку депресивних станів.

Соціально-психологічні фактори, такі як особливості комунікації з учнями, батьками та колегами в онлайн-форматі, рівень соціальної підтримки, відчуття ізоляції та самотності, відіграють важливу роль у формуванні емоційного фону вчителів під час дистанційного навчання. Зміни у звичному форматі спілкування, відсутність можливості для безпосереднього контакту та обміну емоціями можуть негативно впливати на психоемоційний стан педагогів.

Отже, психоемоційний стан вчителів в умовах дистанційного навчання є складним та багатогранним явищем, яке потребує уважного вивчення та комплексного підходу до вирішення. Створення сприятливих умов для роботи вчителів, підтримка їх психологічного здоров'я та професійного розвитку є важливими завданнями, які сприятимуть підвищенню якості освіти та забезпеченню благополуччя педагогів.

## 1.4. Психологічні особливості дистанційного навчання

Бурхливе поширення в останні роки дистанційного навчання спричинило появу великої кількості навчальних програм і систем, а також освітніх середовищ. Дистанційне навчання докорінно відрізняється від традиційних форм навчання. При розгляді дистанційного навчання як діяльності, опосередкованої комп’ютерними технологіями, треба зазначити, що вона характеризується рядом психологічних особливостей порівняно з традиційними формами навчання. [11].

Проблему організації дистанційного навчання досліджували: О. Андрєєв, В. Вержбицький, В. Вишнівський, М. Гніденко, В. Кухаренко, Н. Марчук, О. Муковіз та інші. Через різкий перехід до дистанційної освіти увага дослідників до проблеми дистанційного навчання відчутно зросла. Однак

проблема впливу дистанційного навчання на особистість педагога у вітчизняних досліджень 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 [17].

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) [24].

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 приходиться 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 [24].

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 відчуття, ускладнене дихання, задишка, нудота, запаморочення, тремтіння, підвищення артеріального тиску, виразки, запальні захворювання шкіри та хвороби серцево-судинної системи через надмірне виділення поту. 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 відчувають 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 [12].

3. Соціально-психологічні аспекти включають у себе байдужість до спілкування, відчуття, що виконання роботи стає складнішим, заміщення емоційних переживань пасивністю та пригніченістю. Збільшується відчуженість, виникають почуття провини, образи, та зростає конфліктність на робочому місці. Спостерігається обмежена громадська активність, втрата інтересу до розваг і хобі, байдужість у відносинах з колегами, родичами і знайомими, відчуття ізоляції, непорозуміння відносин з іншими людьми, відсутність відчуття повноцінної підтримки від сім'ї, родичів, друзів і колег.

Соціальні контакти обмежуються виключно робочим середовищем. Фактично, робота залишається, мабуть, єдиною сферою активності в житті людини, але й вона не приносить втіхи чи задоволення [5].

4. Інтелектуальні аспекти включають у себе втрату інтересу до нових ідей та концепцій у професійній діяльності, а також до альтернативних шляхів вирішення виниклих проблем. Спостерігається втрата смаку та інтересу до життя, перевага стандартних шаблонів, схем та рутиною над інноваційним, креативно-творчим підходом. Також виявляються цинізм і байдужість до нововведень, низька участь або відмова від участі в творчих експериментах, тренінгах, семінарах, освітніх програмах, циклах, курсах, а також виражений формалізм і чиновницький підхід у виконанні роботи. Тут йдеться не тільки про когнітивні аспекти, але і про більш широкий спектр психічних функцій, таких як мислення, увага, уява 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 ВЧИТЕЛІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

## 2.1. Обґрунтування 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, безпосередньо позначається на результатах навчання учнів.

У гіпотезі ми припустили, що дистанційний формат навчання може негативно впливати на психемоційний стан вчителів, призводячи до тривожності та депресії, емоційного вигорання, а також до низької мотивації та заниженої самооцінки. Для перевірки гіпотези ми провели емпіричне дослідження, для здійснення якого були обрані такі методики, як методика діагностики професійного «вигорання» К. Маслач, С. Джексон [11]; Госпітальна шкала тривоги і депресії (The Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS) [8]; методика «Визначення рівня своєї самооцінки» (розроблена Г.М. Казанцевою) [15] та анкета «Адаптація до дистанційного навчання», створена спеціально для поглиблення результатів нашого психологічного дослідження. Надамо характеристику кожній з них.

Методика діагностики професійного «вигорання» К. Маслач, С. Джексон в адаптації Н. Е. Водоп’янової дозволяє оцінити три ключові виміри емоційного виснаження: [11].

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 оцінюються так: «ніколи» – 0 балів; «дуже рідко» – 1 бал; «деколи» – 3 бали; «часто» – 4 бали; «дуже часто» – 5 балів; «кожен день» – 6 балів.

За результатами тестування можна зробити висновок про ступінь вираженості синдрому професійного «вигорання» у респондента. Чим більша сума балів з кожної шкали окремо, тим більше в опитуваного виражені різні сторони «вигорання». Про важкість «вигорання» свідчить сума балів усіх шкал.

Госпітальна шкала тривоги і депресії (The Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS) [8] є визнаним інструментом самооцінки. Такий тест пацієнт може заповнити і самостійно, чекаючи на прийом лікаря. Шкала була розроблена для визначення та оцінки тяжкості симптомів депресії та тривоги в умовах загальномедичної практики. Переваги шкали HADS полягають у простоті застосування і обробки, що дозволяє її рекомендувати для первинного виявлення (скринінгу) тривоги та депресії. Літера «Т» біля питання – оцінка рівня тривоги, літера «Д» – оцінка рівня депресії.

Шкала складається з 14 тверджень, які поділяються на дві шкали: «тривога» (непарні пункти –1, 3, 5, 7, 9, 11, 13) і “депресія” (парні пункти –2, 4, 6, 8, 10, 12, 14). Кожному твердженню відповідають чотири варіанти відповіді, що відображають градації вираженості ознаки і кодуються за наростанням тяжкості симптому від 0 (відсутність) до 3 (максимальна вираженість).Обробка результатів полягає в підрахунку сумарного показника за кожною шкалою.

Після того, як пацієнт відповів 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.

Для більш детального розгляду теми дослідження, нами було запропоновано анкету «Адаптація до дистанційного навчання», яка складається з дванадцяти питань, кожне з яких має декілька варіантів відповіді. Дана анкета дозволяє виявити актуальне усвідомлене відношення вчителів до викладання в умовах дистанційного навчання, відстежити їх психоемоційний стан.

## 2.2. Організація дослідження та аналіз отриманих результатів

У дослідженні взяли участь 96 вчителів міста Запоріжжя. З метою порівняльного аналізу, ми розділили учасників дослідження на чотири групи відповідно до їх педагогічного стажу. Такий розподіл дозволяє зіставити показники,що досліждуються 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 (18 респондентів);
- від 5 до 10 років (14 респондентів);
- 10-20 років (17 респондентів);
- понад 20 років (46 респондентів).

Дослідження проводилося у чотири етапи. Першим етапом нашого дослідження стало тестування за допомогою методики діагностики професійного «вигорання» К. Маслач, С. Джексон в адаптації Н. Е. Водоп’янової. Результатом дослідження стало виявлення рівню

емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень вчителів, що наведено у таблиці 2.1.

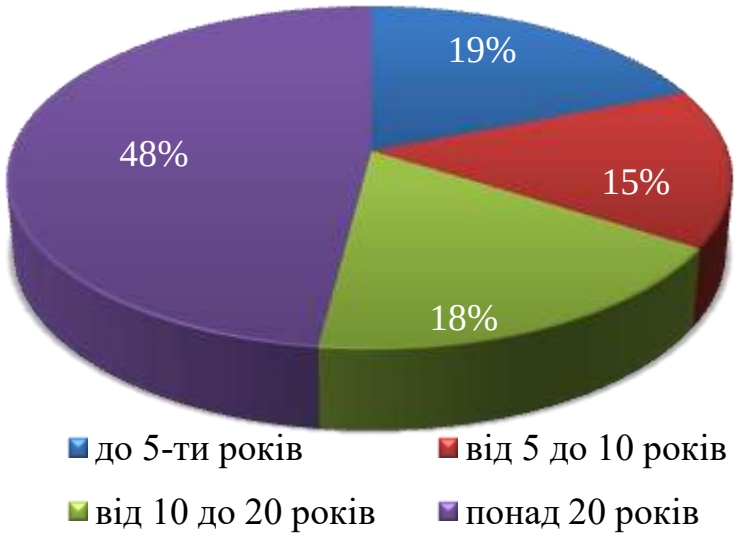



**Рис. 2.1. Педагогічний стаж респондентів**

*Таблиця 2.1*

**Результати дослідження за методикою діагностики професійного «вигорання» К. Маслач, С. Джексон в адаптації Н. Е. Водоп'янової**

| 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 до збільшення рівня емоційного виснаження та деперсоналізації зі збільшенням стажу роботи. 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.

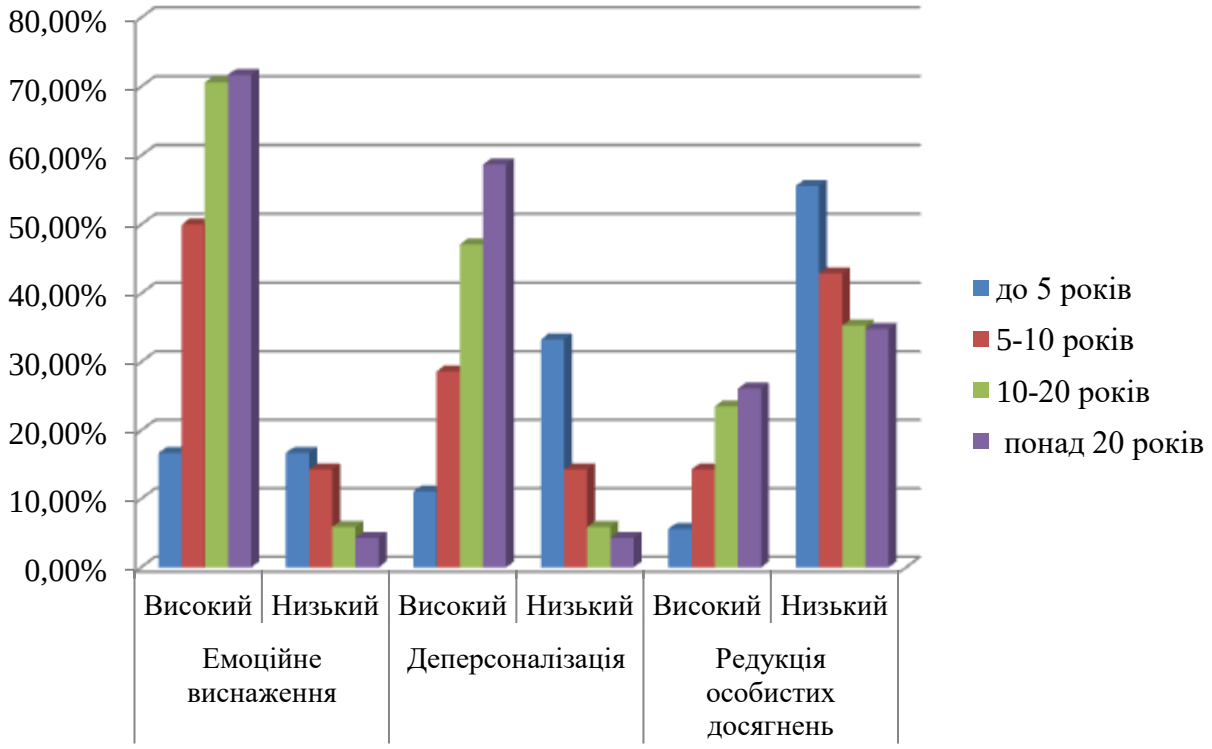



**Рис. 2.2. Результати за методикою діагностики професійного «вигорання» К. Маслач, С. Джексон в адаптації Н. Е. Водоп'янової**

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 рисунку 2.3.

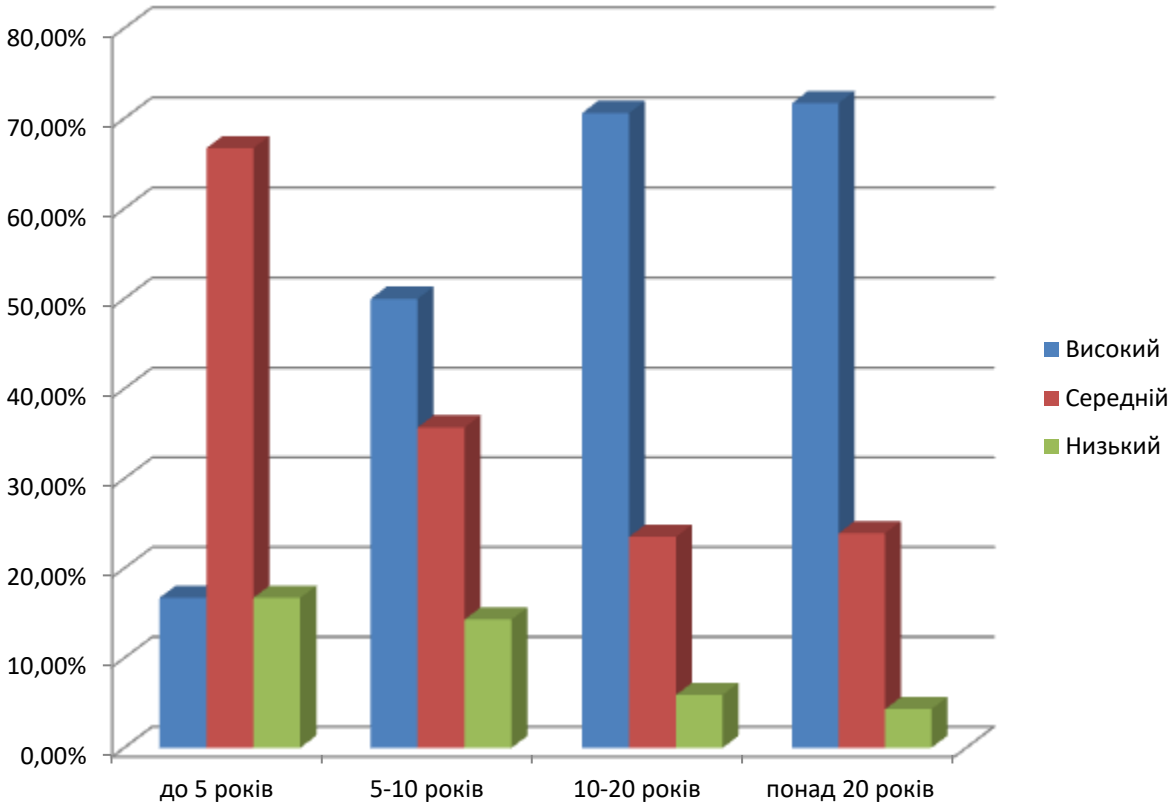



**Рис. 2.3. Отримані результати рівня емоційного виснаження**

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.

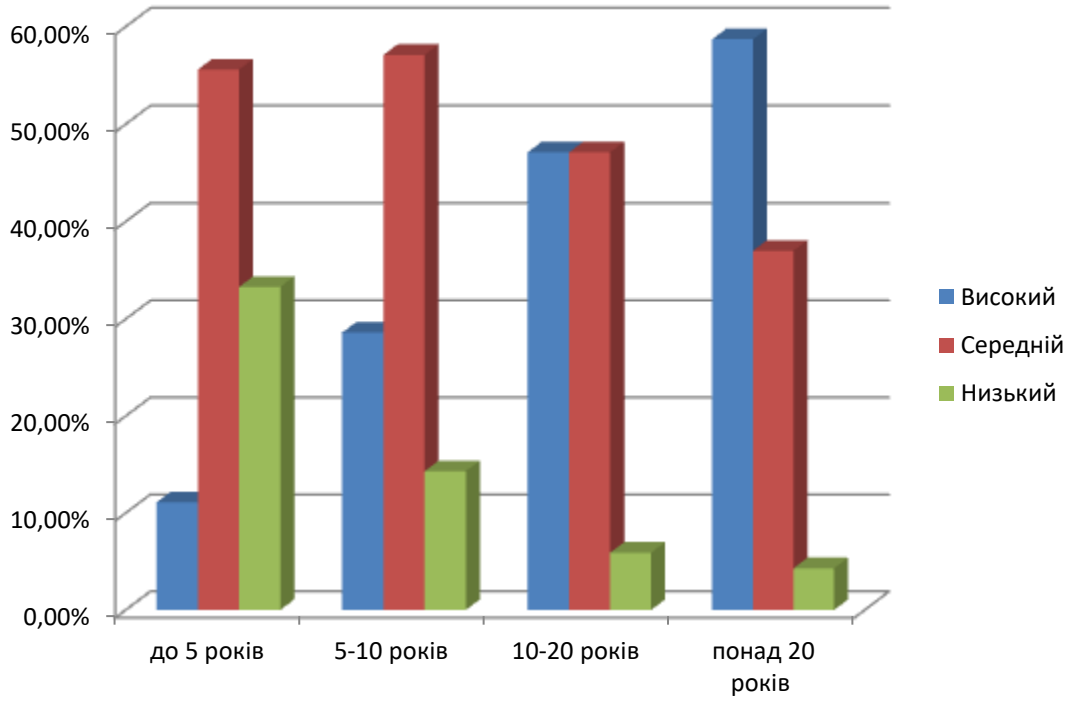



**Рис. 2.4. Отримані результати рівня деперсоналізації**

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.

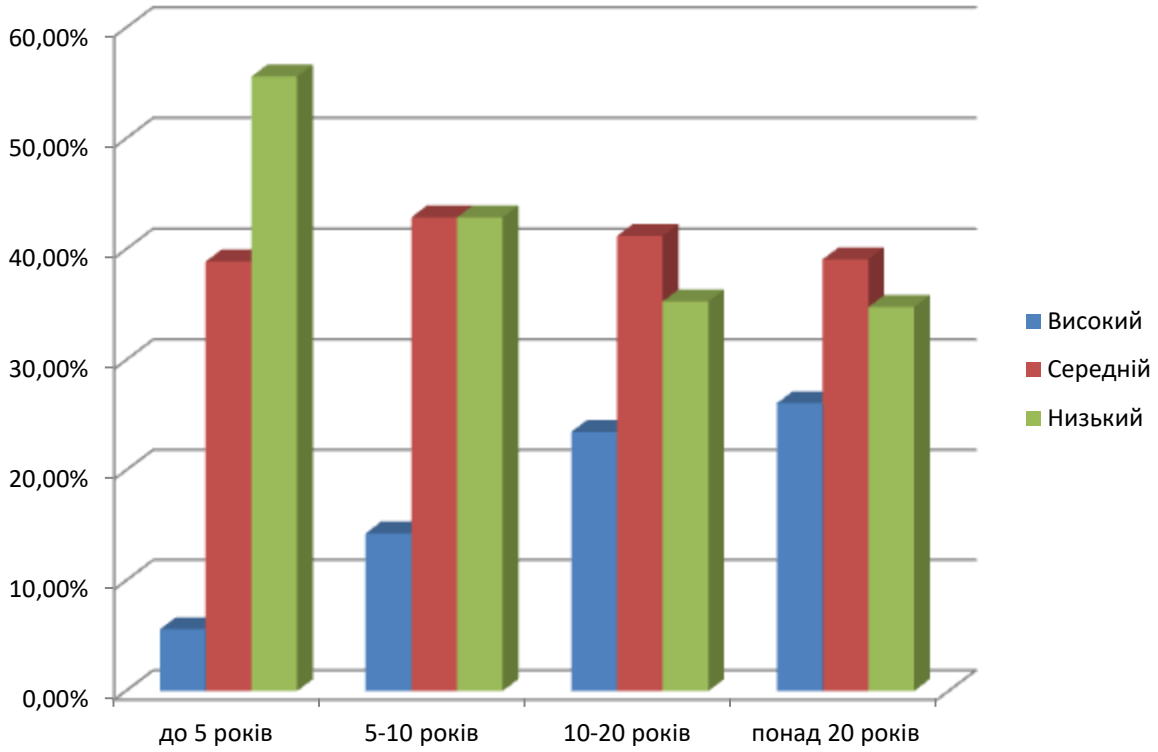



**Рис. 2.5. Отримані результати рівня редукції особистісних досягнень**

Отримані результати рівня редукції особистісних досягнень відповідно до методики діагностики професійного «вигорання» К. Маслач, С. Джексон в адаптації Н. Е. Водоп'янової свідчать про те, що з часом вчителі можуть відчувати себе неефективними та втрачати мотивацію до роботи, що може призводити до зниження якості освіти.

На другому етапі нашого емпіричного дослідження з метою оцінки тяжкості 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 таблиці 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 рисунку 2.6.

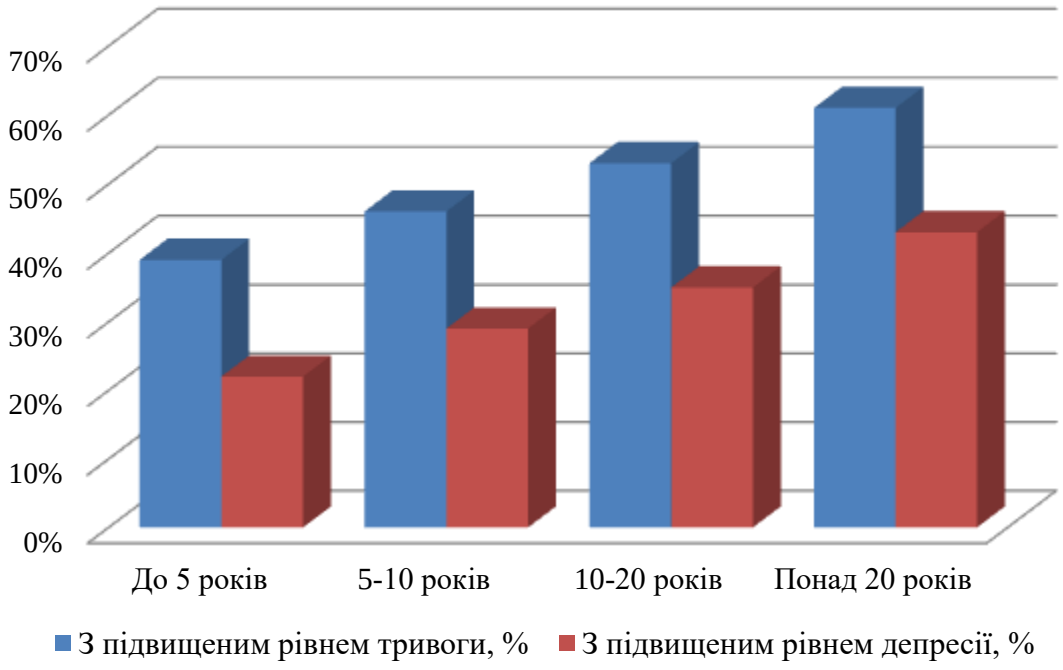



**Рис. 2.6. Отримані результати рівня тривоги та депресії**

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 психологічного дослідження нами була проведена діагностика за шкалою самооцінки Розенберга (RSES). Ця шкала є надійним та простим інструментом для оцінки загальної самооцінки. Нами були отримані наступні результати, які наведені у таблиці 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.

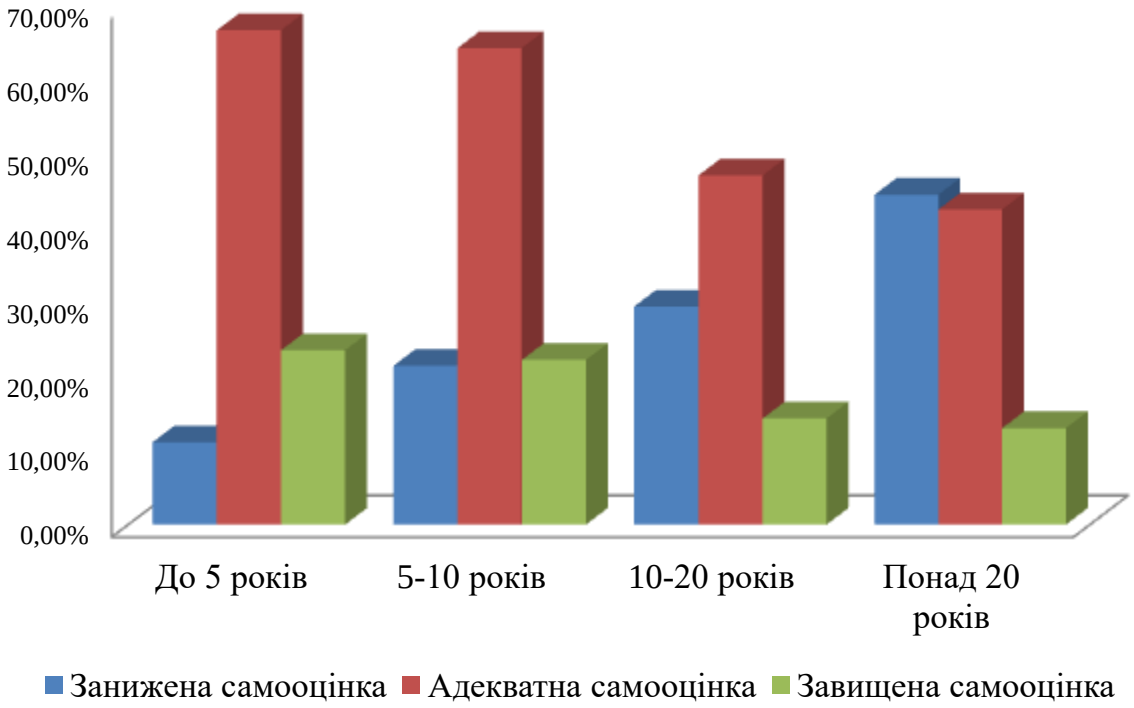



**Рис. 2.6. Отримані результати рівню самооцінки респондетнів**

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

На четвертому етапі дослідження респондентам було запропоновано відповісти на питання анкети «Адаптація до дистанційного навчання». Результати анкетування наведені у таблиці 2.4.

*Таблиця 2.4*

**Результати опитування за анкетою «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 |
| 3. | Як ви адаптувалися до нових умов дистанційного навчання? | Відмінно | 12 |
| | | Добре | 43 |
| | | Задовільно | 33 |
| | | Погано | 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 | Так | 25 |
| | від роботи під час дистанційного навчання? | 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 самодопомоги | 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 (рисунок 2.7.).

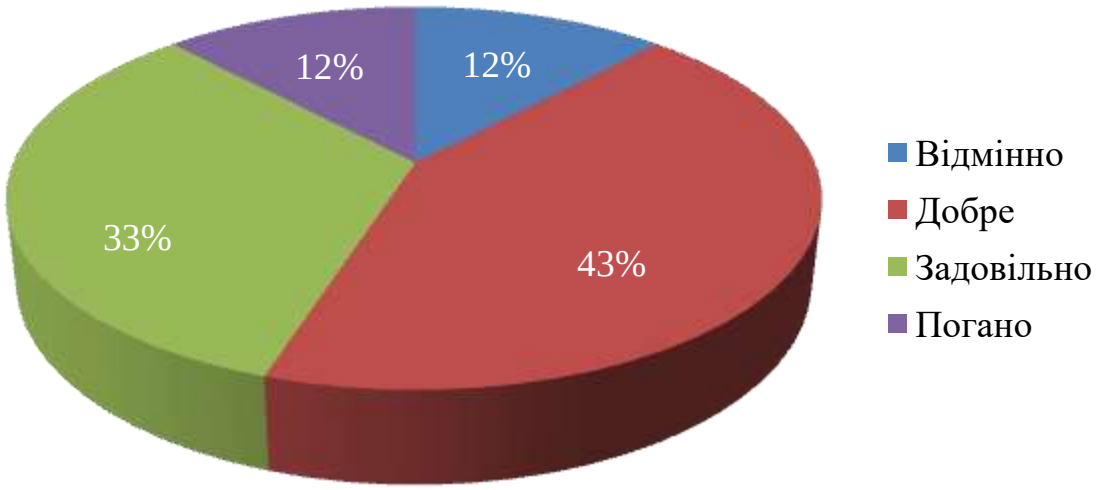



**Рис. 2.7. Рівень адаптації вчителів до дистанційного навчання**

Аналіз відповідей щодо емоцій від переходу на дистанційне навчання виявляє цікаве розмежування: більшість опитаних, а саме 66% відчувають позитивні або нейтральні емоції, серед яких 8% відчувають 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 рисунку 2.8.

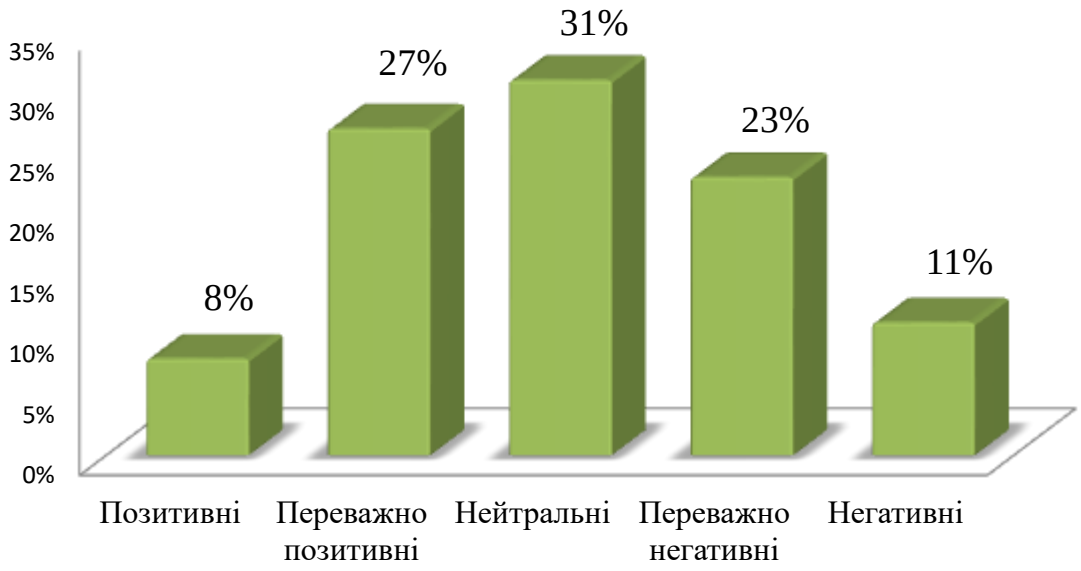



**Рис. 2.8. Емоції, що переживають вчителі від переходу на дистанційний формат навчання**

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

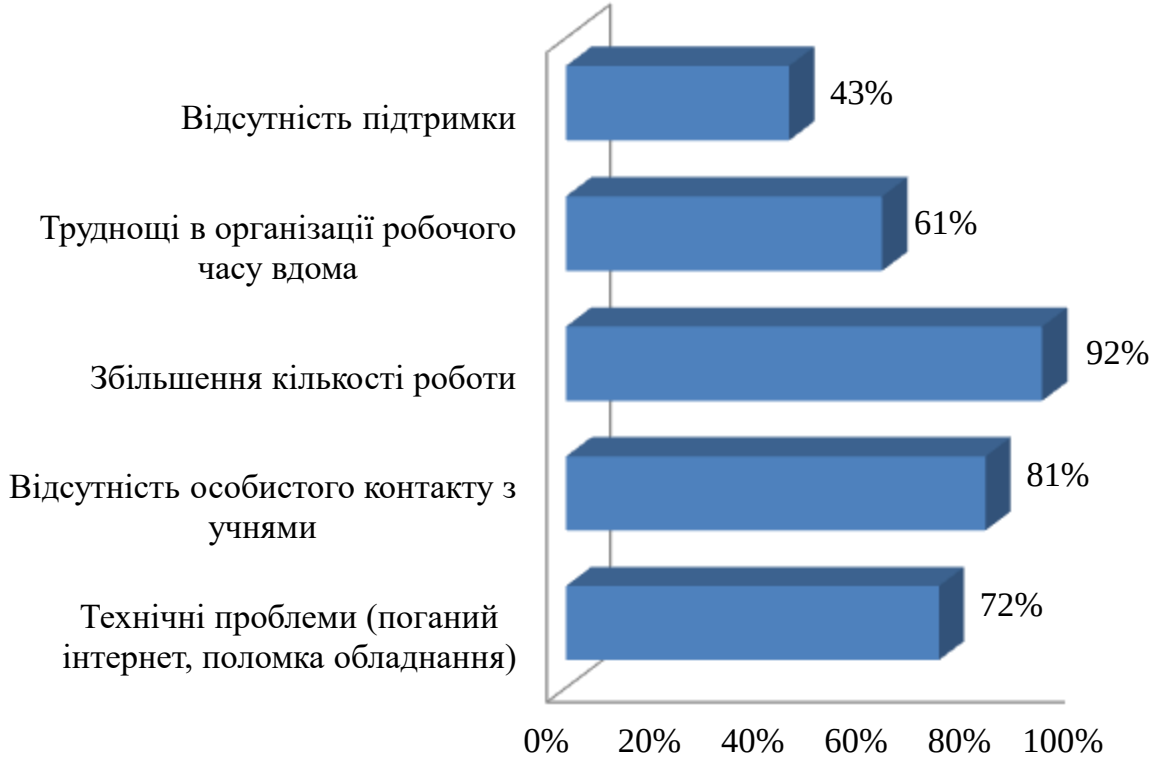



**Рис. 2.9. Фактори, що впливають на вчителів під час дистанційного навчання**

Особливо тривожним є той факт, що 35% вчителів відчувають 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.

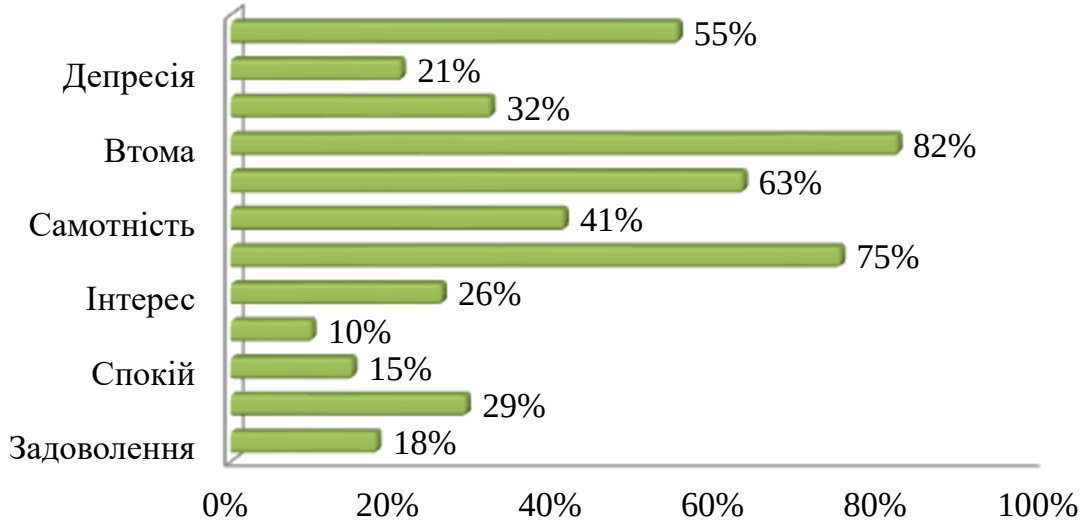



**Рис. 2.10. Відчуття, що переживають вчителі під час дистанційного навчання**

Попри труднощі, вчителі намагаються знаходити власні стратегії подолання стресу та підтримки психічного здоров'я, що наведені на рисунку 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.

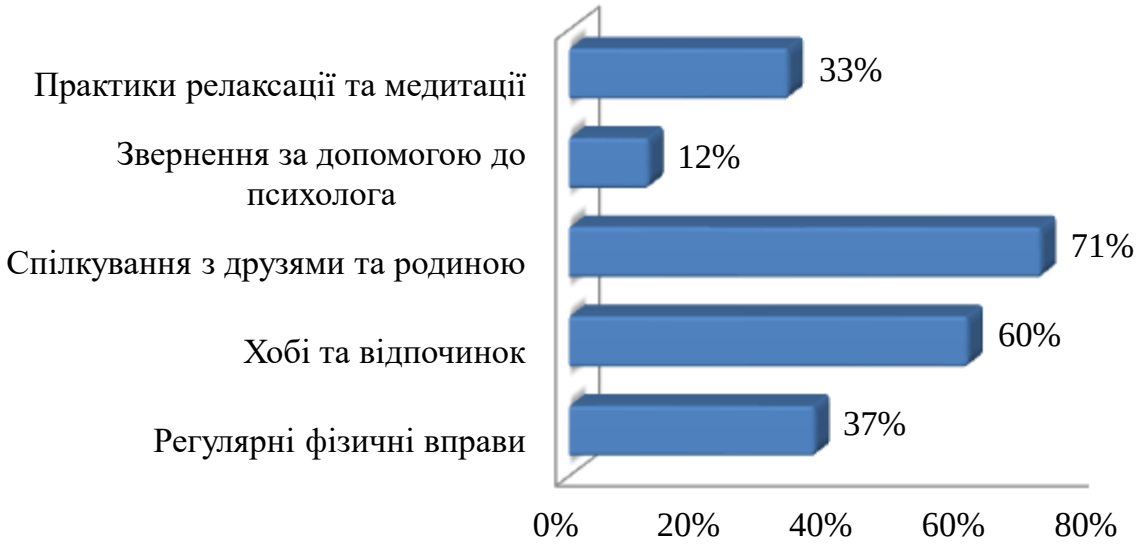



**Рис. 2.11. Стратегії для підтримки психічного здоров'я серед респондентів**

Вчителі 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.

Або курс «Медіаграмотність: як не піддаватися маніпуляціям?» –онлайн-курс, що допоможе фільтрувати інформацію навколо й робити це максимально швидко та ефективно. Варто довіряти лише якісним і перевіреним джерелам та експертам. Медіаграмотність допоможе правильно відділяти зерно від полови, повсякчас зберігати емоційну та психологічну стійкість, уникати масової паніки, ухвалювати правильні рішення на основі ретельно перевіреної інформації.

Чи курс «Небайдужі: базові емоційні потреби та соціальна взаємодія», що спрямований на розуміння та задоволення базових емоційних потреб людини, а це особливо важливо в період великої соціальної та емоційної нестабільності, зокрема в час війни. Відчуття безпеки, повага до приватних кордонів, виявлення емоцій та почуттів – ось ключові елементи, що допомагають нам переживати труднощі та відновлюватися.

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» К. Маслач, С. Джексон в адаптації Н. Е. Водоп’янової 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 анкетою «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 відчувають 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.

За результатами дослідження було встановлено, що дистанційне навчання викликає негативні психоемоційні стани в особистості вчителів. Що виступає підтвердженням запропонованої нами гіпотези.

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

# 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 вчителів. Цей вплив є багатогранним і включає як позитивні, так і негативні аспекти.

Психоемоційний стан вчителів 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 відчувають 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 вчителів. 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 вчителів та оптимізації умов дистанційного навчання.

# СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балабанова Л. М. Категорія норми в психології студентського віку. Харків : Книга, 2005. 240 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. Бодров В. А. Інформаційний стрес. Київ, 2000. 352 с.

5. Бойко-Бузиль Ю. Ю. Негативні психічні стани та методи їх попередження. *Особистість, Суспільство, Війна* : тези доп. уч. міжнар. психол. форуму. (м. Харків. 7 квіт. 2023 р.). Харків, 2023. С. 32-35.

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., Шкуренко 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: 01.04.24).

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. Маслач, С. Джексон). *Особливості емоційного вигорання педагогів* : веб-сайт. URL: https://vseosvita.ua/library/profesiine-vyhorannia-kristina-maslach-i-siuzen-dzhekson-712902.html (дата звернення: 04.04.24).

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. Наґовські Е. А. Вигорання. Стратегія бородьби з виснаженням удома та нароботі. Харків : Книжковий клуб, КСД, 2021. 320 с.

28. Нічик Н. О. Психічне здоров'я педагогів у сучасних умовах: від теорії до практики. *Роль коледжів та професійних училищ у здобутті вищої освіти*. 2021. URL: https://card-file.ontu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/450b994d-d982-407b-8461-67ded44f7366/content (дата звернення: 04.04.24).

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. Мукачево, 12-13 трав. 2022 р.). Мукачево, 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. Харьків : НА НГУ, 2016. 130 с.

31. Психічний стан. *Вікіпедія* : веб-сайт. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Психічний_стан (дата звернення 23.03.24).

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 ІІ 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. Шкала самооцінки Розенберга. *Всеосвіта – Центр когнітивно-поведінкової терапії* : веб-сайт. URL: https://kpt-center.com.ua/test/shkala-samooczinki-rozenberga/ (дата звернення: 04.04.24).

39. 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.

40. Що таке психоемоційний стан і від чого він залежить? *Енциклопедія розвитку людини* : веб-сайт. URL: https://cau.in.ua/188-psikhoemotsiyniy-stan.html (дата звернення: 21.03.24).