

Валентина Успенська,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики змісту освіти.
Комунальний заклад
Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.
sumylab.zsd@gmail.com

ОСВІТА ПІД ВОГНЕМ: ВИКЛИКИ, МОЖЛИВОСТІ ТА ШЛЯХИ ПІДТРИМКИ ВЧИТЕЛІВ

***Анотація.** У статті аналізується психоемоційний стан учителів на сучасному етапі їх професійної діяльності під час війни. Наводяться дані опитування вчителів Сумської області стосовно їх навантаження, відповідальності, психоемоційного стану, потреби в психологічній підтримці, здатності до пошуку власного ресурсу стійкості та відновлення. Пропонуються шляхи підтримки педагогів. Заклад освіти має створювати умови для усунення синдрому психоемоційного вигорання. Учителі самостійно мають дбати про власне психоемоційне, духовне, фізичне, та соціальне благополуччя, підвищувати кваліфікацію з розвитку навичок самодопомоги та стабілізації психоемоційного стану.*

***Ключові слова:** психоемоційний стан учителів, психологічна підтримка, стійкість.*

***Постановка проблеми.** У будь-який період розвитку суспільства найпершою приймає на себе професійні виклики освіта, залишаючись провідною галуззю економіки. Шкільна освітня реформа «Нова українська школа», розпочата освітянською спільнотою до війни, пред'явила підвищені вимоги до професійної діяльності педагогів. Від цього вчителі зазнавали певного стресу. Його причинами були: необхідність відповідати високим очікуванням суспільства від учителя, який має не лише передати знання учням, а виховати всебічно розвинену, компетентну особистість; має займатись постійним підвищенням кваліфікації, оновлювати свої знання та вміння, щоб відповідати сучасним вимогам освіти; долати бюрократичні тягарі у вигляді великої паперової роботи, яка відволікала від безпосередньої роботи з учнями; низькі зарплати були однією з основних причин незадоволеності вчителів.*

Війна принесла нові, набагато складніші випробування. Через необхідність організації навчання в складних умовах навантаження на вчителів зросло. З початку повномасштабної війни зазнав значних змін психоемоційний стан

учителів України. У таких умовах необхідні спрямовані зусилля суспільства та самих учителів на підтримку їх у професійній діяльності, психоемоційному стані, пошуку можливостей для **стійкості** й відновлення ресурсу.

Аналіз актуальних публікацій. Питанням професійної діяльності вчителів під час війни, аналізу їх навантаження, психологічної підтримки, розвитку ризельєнтності в останній час присвячено багато наукових публікації. Освітній та політичний дискурс розгортається на міжнародних, всеукраїнських, регіональних наукових заходах. Цілі освітні платформи присвячені проблемам формування стійкості освітянської спільноти під час війни.

Сумським обласним інститутом післядипломної педагогічної освіти в останні роки було проведено всеукраїнські науково-практичні конференції, на яких обговорювались питання, присвячені підтримці педагогів під час війни. У 2022 році на конференції «Здоров'я, добробут, безпека, освіта для сталого розвитку» обговорювалась проблема посилення стійкості педагогічних працівників. У 2023 році на конференції «Безпека і здоров'я учасників освітнього процесу в умовах сьогодення» були проаналізовані завдання психоемоційної підтримки та психологічної допомоги учасникам освітнього процесу; сприяння здоровому способу життя й відновлення ресурсу педагога в умовах війни; формування компетентностей безпеки та здоров'язбережувальної компетентності в учасників освітнього процесу; готовність учасників освітнього процесу до дій в умовах надзвичайних ситуацій, воєнного стану. Цьогорічна конференція 2024 року «Заклад освіти – територія здоров'я, безпеки, підтримки» також присвячена обговоренню питань ресурсності та стійкості педагогів, зокрема вчителів, під час воєнного стану. Публікації наукових статей означених конференцій викладені в однойменних збірниках.

Питання підтримки вчителів розглядають у своїх теоретичних та практичних працях науковці, педагоги, психологи, представники громадських організацій.

Громадська організація «Ла Страда-Україна» та В. Андрєєнкова, Т. Войцях, О. Флярковська у своєму навчально-методичному посібнику «Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу» розкривають

теоретичні та практичні засади психосоціальної підтримки освітян для отримання ними терапевтичного захисту.

Для стабілізації психоемоційного стану педагогів І. Марухина та Л. Кондратенко пропонують збірку з досвіду роботи «Регіональний психологічний проєкт «Завжди поруч»: кращі практики».

Мета статті – проаналізувати психоемоційний стан учителів Сумської області на сучасному етапі їх професійної діяльності під час війни, запропонувати шляхи підтримки педагогів.

Виклад основного змісту статті. Сумська область, розташована на північному сході України, з початку повномасштабної війни Росії проти України зазнала значних труднощів. Оскільки область межує з Росією, вона стала одним із перших регіонів, які відчули на собі агресію окупантів. Освітні заклади регіону зіштовхнулися з безпрецедентними викликами. Постійні обстріли, мінування територій створюють загрозу для життя учнів та вчителів. Багато шкіл були пошкоджені або повністю зруйновані.

Основними викликами для освітніх закладів Сумщини є: пошкодження та руйнування; артобстріли та бомбардування; постійні повітряні тривоги; перебої з електроенергією; психологічний стан учасників освітнього процесу через значний стрес у дітей та педагогів, що впливає на їхню здатність до навчання та роботи; матеріально-технічне забезпечення багатьох шкіл, які потребують ремонту та оновлення обладнання.

У таких умовах учителі, які завжди були орієнтиром для молоді, сьогодні самі потребують підтримки та допомоги. Їхня психологічна стійкість стала ключовим фактором у збереженні освітнього процесу в таких складних умовах.

«Згідно з опитуванням GoGlobal, 80 % педагогів вважають, що їхнє робоче навантаження зросло після початку повномасштабного вторгнення. Очевидно, що усі українці живуть та працюють зовсім інакше після 24 лютого 2022 року. Але для вчителів, які працюють із цілими групами дітей, мають дбати про їхню безпеку, контактують з батьками, а також використовують технічні засоби у роботі, ці зміни особливо радикальні» [3].

Аналітичним центром Cedos за підтримки Представництва Фонду імені Фрідріха Еберта в Україні здійснено дослідження умов праці вчительства протягом 2022-2023 років. Серед основних видів збільшення навантаження та втрат особистого часу вчителя виявлено наступні:

- Пов’язані з повітряними тривогами: за очного або змішаного навчання необхідність бути весь час з дітьми в укритті, а потім проводити компенсаційні заняття, готувати завдання, розміщувати їх на онлайн-класах, перевіряти. За дистанційного навчання – проводити додаткові заняття та долати освітні втрати.

- Пов’язані з відключенням електроенергії, що вимагає понаднормової праці тоді, коли є світло. Часто вчителі працюють вночі, щоб підготуватися до занять або перевірити роботи.

- Робота з учнями в інших часових поясах. Задля проведення для закордонних учнів додаткових занять або консультацій доводиться працювати ввечері або на вихідних.

- Втрата гаджетів, матеріалів для занять. Обстріл підступним ворогом житла вчителів, руйнування шкіл, необхідність евакуації призвела до втрати гаджетів, цифрових та паперових ресурсів, необхідних для успішного викладання. Як наслідок, – учителям доводиться більше часу приділяти підготовці до навчальних занять.

- Робота з особливими категоріями дітей, що травмовані війною.

«Чимало освітян мають труднощі з тим, що доводиться працювати з дітьми, що пережили втрати, чий батько або брат воює, з адаптацією внутрішньо переміщених осіб, оскільки така робота вимагає спеціальних навичок» [3].

З метою виявлення умов професійної діяльності вчителів Сумщини під час війни, особливостей їх навантаження, психоемоційного стану та здатності долати сучасні виклики, лабораторією здоров’яспрямованої освіти Сумського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти 11.11.2024 – 15.11.2024 було проведено опитування вчителів «Учителі до війни і тепер». Участь в опитуванні взяло 212 учителів закладів загальної середньої освіти з 45 об’єднаних територіальних громад Сумської області.

Опитування засвідчило, що умови праці вчителів під час війни змінились, їх навантаження та відповідальність зросла, вони відчують погіршення психоемоційного стану.



Рис. 1. Мережа закладів освіти Сумської області під час війни (10.11.2024)

Як видно з діаграми, із 665 закладів освіти Сумської області пошкоджено 215 закладів, що складає 32,3 %, зруйновано – 17 закладів (2,6 %).

З початком війни більш відповідально до роботи почали ставитись 92 учителя (43 % респондентів), менш відповідально – 7 учителів (4 % респондентів). У інших учителів рівень ставлення до роботи не змінився (рис. 2)

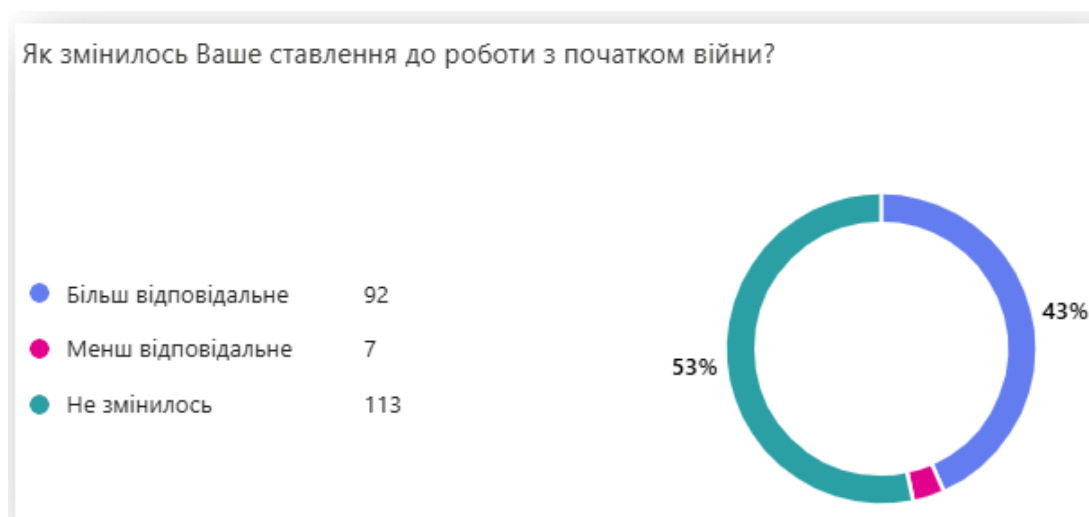


Рис. 2. Порівняння ставлення вчителів до роботи в довоєнний та воєнний час

У той же час, 142 вчителів (67 % респондентів) засвідчили, що підготовці до уроків вони віддають більше часу, ніж до війни, і тільки 2 вчителів (0,09 % респондентів) – менше (рис. 3)

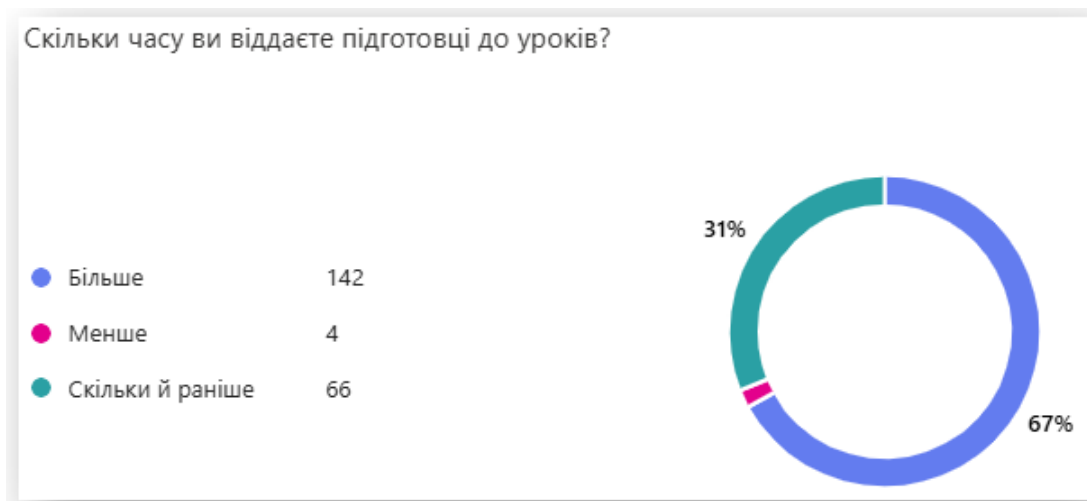


Рис. 3. Порівняння кількості часу, яку вчителі виділяють для підготовки до уроків, до війни і тепер

Війна внесла корективи в життя кожного українця, і вчителі не стали винятком. Серед основних змін у їхньому психоемоційному стані можна виділити підвищену тривожність, що супроводжується постійним страхом за себе та своїх близьких, невизначеність щодо майбутнього. Постійні повітряні тривоги, у багатьох – переїзди та зміна умов життя створили для вчителів додатковий стрес. Багато вчителів відчувають безпорадність перед обставинами, що склалися. Поєднання роботи з учнями, волонтерської діяльності та турботи про рідних призвело до виснаження фізичних і емоційних ресурсів. Потреба у допомозі учням, а часто й їхнім родинам, «надмірно інтенсивне спілкування, високий ступінь відповідальності за інших людей, інформаційні перевантаження, екстремальні ситуації, які потребують негайного реагування» [5] викликає в учителів як загострення відповідальності, так і відчуження, що є ознакою психоемоційного вигорання.

«Синдром професійного вигорання педагога – це стрес-реакція на фізичне та емоційне виснаження, пов'язане з емоційно-комунікаційною особливістю діяльності, яка характеризується розвитком негативної самооцінки та ставленням до роботи, порушенням продуктивності у педагогічній сфері, втому, безсонням, а також втратою розуміння та співчуття по відношенню до учнів» [6, с. 292]. До причин професійного вигорання вчителів слід додати низьку мотивацію (у тому числі низький рівень заробітних плат); постійне збільшення професійних вимог, невідповідність між очікуваннями і дійсністю

тощо. На даний час додалась потреба у швидкій адаптації (яка виникла з появою COVID-19) щодо вимог дистанційного навчання [6].

Порівнюючи свій психоемоційний стан з довоєнним (рис. 4), 183 учителя (82,8 % опитаних) зазначили, що відчують психоемоційне вигорання. Оцінка 2,51 бала співвідноситься із усередненим показником зростання вигорання у респондентів на 50,2 %. Лише 38 учителів (17,2 % опитаних) не відчують у собі ознак психоемоційного вигорання.



Рис. 4. Порівняння вчителями власного психоемоційного стану до війни і тепер

Більшість учителів потребують психологічної підтримки – 155 респондентів (73,1 %) (рис. 5).



Рис. 5. Потреба вчителів у психологічній підтримці

У той же час за допомогою до психолога звертались лише 28 осіб (12,6 % респондентів), а з них 4 учителям (0,02 % респондентів) це не допомогло у відновленні психоемоційного стану.

На запитання «Де Ви черпаєте сили для ризельсентності і відновлення?» 47 учителів (21,7 % опитаних) взагалі не запропонували відповіді. Серед інших

відповідей 95 осіб (43 % респондентів) указали, що їх ресурс – у родині, близьких людях, власних дітях та внуках. 60 учителям (27,1 % респондентів) упоратись з викликами життя під час війни допомагає хобі, читання книг, перегляд фільмів, зайняття спортом. Для 26 вчителів (11,8 % респондентів) важливим є спілкування з природою, прогулянки та подорожі. 22 учителя (10 % респондентів) відзначили важливість спілкування з друзями, а 19 учителів (8,6 % респондентів) черпають ресурс у роботі, учнях, професійному зростанні через навчання та вебінари. 15 учителям (6,8 % респондентів) підтримують сили віра в перемогу та швидке закінчення війни.

Від учителів надійшли й нестандартні відповіді та коментарі на запитання, де вони черпають ресурс для відновлення й стійкості: «Намагаюся позитивно мислити»; «Надія на краще; ставлю мету і йду до неї»; «Намагаюся ставити собі реалістичні цілі та не брати на себе занадто багато. Взаємна підтримка колег і щирість учнів завжди мотивує і додає сили»; «Спілкування з близькими людьми допомагає впоратися зі стресом і надає відчуття підтримки. Заняття улюбленою справою відновлює енергію. Виклики часто відкривають нові можливості»; «Мої канали відновлення – думки та фізичний канал. Тому я знаходжу час, щоб осмислити свій день, задачі на завтра. Також роблю те, що приносить задоволення на фізичному рівні: з'їсти щось смачне, одягти зручний та комфортний одяг, намагаюся дотримуватися режиму. А ще надихає розуміння важливості своєї роботи»; «Волонтерство вже третій рік. Цим живу, в цьому черпаю сили»; «Від позитивних новин з фронту»; «У центрі підтримки жінок у місті». Один із ресурсів був особливо болісним: «Від ранкової посмішки на фотографії сина Юрія, який загинув на війні, щоб діти навчались далі в мирній Україні».

Серед кількох розпачливих коментарів у відповідь на питання, де учитель / учителька черпає ресурс для відновлення, була й така відповідь: «Ніде. Навчаємося у 2 зміни, очно. Перепрацювання понад норму, канікули відмінили, курси підвищення кваліфікації забрали вихідні. Олімпіади у вихідні. Заробітна плата жебрацька. Тому відпочинку взагалі немає, ментальне й фізичне здоров'я на межі. Збираюся міняти професію». Такий коментар свідчить про

перевантаження вчителя / вчительки, і, як наслідок, високу ступінь професійного та психоемоційного вигорання.

Здоровий учитель – успішна особистість. Професійне здоров'я педагога є необхідною умовою його активної життєдіяльності, самореалізації, розвитку творчого потенціалу. Нездоровий педагог не може забезпечити учневі необхідний рівень уваги, індивідуальний підхід, ситуацію успіху. Неблагополуччя психологічного здоров'я, деформації особистості педагога, прояви синдрому вигорання, педагогічних криз безпосередньо впливають на здоров'я учнів. Тому питання збереження та зміцнення здоров'я вчителя є одним з пріоритетних у сфері його життєвих і фахових інтересів [4, с. 871].

На вебінарі «Втомлені від втоми» від проєкту DECIDE в межах ініціативи «Стаємо сильнішими разом!» психологиня Л. Козир дає поради як подолати наслідки вигорання. «Відновлення та вихід із стану вигорання має відбуватись поступово та через регулярні дії, без різких ривків та змін» [2]. Важливо сформувати корисні звички (розпорядок дня, стакан води вранці, самомасаж, контрастний душ, теплий душ одразу після роботи, регулярні фізичні помірні навантаження, увага до дихання, засинання без гаджетів, не вирішувати складних завдань перед сном, зручний одяг та взуття, щоденники вдячності та власних досягнень, «принцип Поліанни»), створити власні ритуали, які наповнюють, підтримують та надихають (трав'яний чай, кава, музика, тілесні практики, медитації, молитва, прогулянка вранці з собакою, новинний детокс). Відновлення має відбуватись одночасно у чотирьох напрямках (тілесному, психічному, духовному та соціальному) [2].

У своїх інформаційно-методичних матеріалах зі створення сприятливих умов для навчання та розвитку в умовах воєнного часу «Як вчити та навчати в умовах війни» З. Адамська, О. Нагула, К. Пуха, Т. Цюман, пропонують 5 правил стійкості для педагога: «Дбаємо про власну безпеку та захищеність тих, хто поруч», «Реагуємо на свої почуття та допомагаємо дітям проживати їхні», «Враховуємо можливості мозку, що працює у стресі», «Створюємо середовище спільних цінностей», «Плекаємо майстерність дбати про себе» [7].

Законодавчі документи та постанови Кабінету Міністрів стосовно агресії російської федерації проти України встановили та закріпили норми та регламентацію організації освітнього процесу та дій роботодавців, в тому числі й у сфері освіти. Основною позицією цих норм є те, що працівники сфери освіти є захищеними від звільнення, втрати робочого місця, не залишаються поза увагою держави, коли знаходяться на окупованій території, або покинули межі держави [1, с. 519].

Діяльність закладу освіти має бути спрямована на підвищення грамотності вчителів з питань збереження та зміцнення їхнього власного професійного здоров'я, попередження професійних деформацій. Адміністрацією, соціально-психологічною службою закладу освіти має надаватись допомога вчителям у формуванні психологічного захисту від стресу, у подоланні наслідків стресових ситуацій, усуненні синдрому психоемоційного вигорання. Слід забезпечити профілактику педагогічних криз, усувати їх наслідки. Має здійснюватися робота зі створення позитивного психологічного клімату в педагогічному колективі, безпечного освітнього середовища у школі [4, с. 871-872].

Важливим є систематичне підвищення кваліфікації вчителів з розвитку навичок самодопомоги, стабілізації психологічного стану свого та інших учасників освітнього процесу.

На допомогу вчителям та для їх психологічної підтримки пропонуються онлайн-курси.

Від Ed-era – «Сміливі навчати», де розкриваються питання щодо стресу та основ саморегуляції, навичок, які мають розвинути вчителі під час війни, як взаємодіяти з колективом та батьками в часи кризи. «Школа стійкості» – онлайн-курс про психосоціальну підтримку педагогів та дітей, формування безпечного простору у кризовий час, роль спільнот в освітньому процесі.

Від Освіторія: Університет – Розумію: курс з психологічно-емоційної підтримки для вчителів та шкільних психологів є допомогою для вчителів з питань як навчати дітей під час війни; які підходи ефективні в комунікації педагога; як регулювати свій емоційний стан, а окремий блок присвячено основам арт-терапії. З курсу Спільно до навчання: ефективна та безпечна освіта

під час війни вчителі дізнаються більше про укриття й евакуацію до нього під час уроків, як стабілізувати свій психологічний стан, заземлитися самим та допомогти з цим учням, отримують поради про мінну безпеку.

Від PROMETHEUS – «Небайдужі: базові емоційні потреби та соціальна взаємодія». Онлайн-курс спрямований на розуміння та задоволення базових емоційних потреб людини, що важливо в період великої соціальної та емоційної нестабільності, зокрема в час війни.

Ініціатива «Стаємо сильнішими разом!» проєкту DECIDE у партнерстві з Офісом Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини, Міністерством освіти і науки України, Міністерством розвитку громад, територій та інфраструктури України, покликана допомогти дітям, які постраждали від війни, Серія вебінарів ініціативи спрямовується також на підтримку вчителів.

Ключовою фігурою процесу підтримки вчителя в професійній діяльності є він сам. Його внутрішньою потребою має стати піклування про власне психоемоційне, духовне, фізичне, та соціальне благополуччя. Цей процес передбачає визнання здоров'я найвищою цінністю, дотримання здорового способу життя, забезпечення емоційної рівноваги, оптимального режиму праці та відпочинку. Учителі мають свідомо ставитися до власного здоров'я, стежити за самопочуттям, регулярно проходити профілактичні огляди. Підвищення рівня загальної культури здоров'я вчителя, стійка мотивація до здорового способу життя слугуватиме зразком свідомого ставлення до здоров'я в учнівства. Підтримати учнів учителі можуть тільки власною стійкістю та спокоєм.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Війна завдала значного удару по психоемоційному стану вчителів України. Перевантаження педагогів, надмірно інтенсивне спілкування, високий ступінь відповідальності за інших людей, екстремальні ситуації, які потребують негайного реагування, призводять до їх психоемоційного вигорання. Опитування вчителів Сумської області засвідчило, що умови праці вчителів під час війни змінились, їх навантаження та відповідальність зросла, вони відчують погіршення психоемоційного стану. Для відновлення нормальної роботи освітньої системи необхідно вжити комплексних заходів, спрямованих на підтримку вчителів і створення

сприятливих умов для їхньої роботи. Для того щоб допомогти вчителям подолати наслідки війни і повернутися до нормальної роботи, необхідно забезпечити доступ до якісної психологічної допомоги для всіх учасників освітнього процесу, підвищувати кваліфікацію вчителів з розвитку навичок самодопомоги, стабілізації психологічного стану свого та інших учасників освітнього процесу. Внутрішньою потребою вчителя має стати піклування про власне психоемоційне, духовне, фізичне, та соціальне благополуччя. Наступним етапом нашого дослідження буде аналіз актуального успішного досвіду, моделей і практик забезпечення здоров'язбережувального компонента в освіті для здоров'я учнів і педагогів в закладах освіти Сумської області.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Єськова А. Освіта в умовах російської війни: випробування, досвід, перспективи. *Національна наука і освіта в умовах війни РФ проти України та сучасних цивілізаційних викликів* : матеріали V Всеукраїнської міжгалузевої науково-практичної онлайн-конференції (Київ, 27 березня – 2 квітня 2024 року). / Упоряд. : Л. Ткаченко, В. Шульга. Київ : Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2024. С. 517-524. URL: <https://cutt.ly/xenLHP83> (дата звернення: 28.10.2024).
2. Козир Л. Втомлені від втоми. Ініціатива «Стаємо сильнішими разом!» : проєкт DECIDE. URL: <https://cutt.ly/BwOvHF4D> (дата звернення: 24.10.2024).
3. Мірошнікова А. Збільшене навантаження та зменшені надбавки: як змінилася робота вчителя під час війни? URL: <https://cutt.ly/FenLLNWY> (дата звернення: 27.10.2024).
4. Морокко Л. М., Зозуляк Л. С. Упровадження здоров'язбережувальної педагогіки в практику діяльності закладу освіти як одного з соціально-психологічних аспектів розвитку українського соціуму під час війни. *Національна наука і освіта в умовах війни РФ проти України та сучасних цивілізаційних викликів* : матеріали V Всеукраїнської міжгалузевої науково-практичної онлайн-конференції (Київ, 27 березня – 2 квітня 2024 року). / Упоряд. : Л. Ткаченко, В. Шульга. Київ : Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2024. С. 871-872. URL: <https://cutt.ly/xenLHP83> (дата звернення: 28.10.2024).
5. Солнцева О. Професійне вигорання у педагогів під час війни. Ініціатива «Стаємо сильнішими разом!» : проєкт DECIDE. URL: https://drive.google.com/drive/folders/1fC41dUobGoghQf74dNLynW_hZ9I81W5V (дата звернення: 05.11.2024).
6. Солових Є. Михаліна О. Особливості професійного вигорання педагогічних працівників та шляхи їх профілактики. *Scientific progress: innovations, achievements and prospects. Proceedings of the 9th International scientific and practical conference. MDPC Publishing. Munich, Germany. 2023. Pp. 292-293.* URL: <https://sci-conf.com.ua/ix-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-scientific-progress-innovations-achievements-and-prospects-29-31-05-2023-myunhen-nimechchina-arhiv/> (дата звернення: 27.10.2024).
7. Як вчити та навчатися в умовах війни. Інформаційно-методичні матеріали для дорослих (учителів, викладачів, психологів) зі створення сприятливих умов для навчання та розвитку в умовах воєнного часу. Автори-упорядники: З. Адамська, О. Нагула, К. Пуха, Т. Цюман. Заг. ред. Т. Цюман. 22 с. URL: <https://cutt.ly/aeNZqaP6> (дата звернення: 05.11.2024).