



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МАРИУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

# МАГІСТЕРСЬКІ СТУДІЇ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ

## Випуск 3

Збірник наукових праць магістрів ОП  
«Дошкільна освіта. Інклюзія»,  
«Початкова освіта»,  
«Фізична культура та спорт»,  
«Практична психологія»,  
«Менеджмент. Управління закладом  
загальної середньої освіти»

Київ 2025

УДК 37(063).  
973.202 я1

**Магістерські студії психолого-педагогічного факультету  
Маріупольського державного університету: збірник наукових праць  
здобувачів ОС Магістр ОП «Дошкільна освіта. Інклюзія», «Початкова освіта»,  
«Фізична культура та спорт», «Практична психологія», «Менеджмент.  
Управління закладом загальної середньої освіти» / за заг. ред. Л.В. Задорожної-  
Княгницької. Випуск 3. Київ: МДУ, 2025. 522 с.**

Рекомендовано до друку Вченою радою психолого-педагогічного факультету  
Маріупольського державного університету  
(протокол №2 від 27 листопада 2025 року)

© Колектив авторів, 2025

2. Пов'якель Н.І. Посттравматичний стресовий розлад: теоретичні аспекти та методи корекції. Львів: Світ, 2021.
3. Титаренко Т.М. Психологічна допомога учасникам бойових дій. Київ: Либідь, 2022.
4. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984. P. 445
5. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.). Washington, DC, 2013. P.947
6. Бочаров В. В. Психологічна реабілітація військовослужбовців після участі в бойових діях. Харків: Психея, 2023.
7. Сушко О. Психоемоційні наслідки війни та шляхи їх подолання. Одеса: Астропринт, 2024.
8. Титаренко Т. М., Костюченко Т. Психологічна адаптація військових після війни. Чернігів: Десна, 2023.
9. Кокурн О. М. Психологічне забезпечення професійної діяльності військовослужбовців. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2019. 288с.
10. Клепар В. Психоемоційна стабільність особистості в умовах бойового стресу. Львів: ЛНУ, 2022.

**ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНИХ  
СТАНІВ ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ**  
*Ольга Грошовенко, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент  
кафедри педагогіки та освіти*  
*Марія Плаксії, здобувачка ступеня вищої освіти «магістр»  
за спеціальністю «Психологія»*

**FEATURES OF THE PSYCHOLOGICAL STATE OF TEACHERS  
IN THE CONDITIONS OF MARTIAL LAW**  
*Olga Groshovenko, candidate of pedagogical sciences, associate professor,  
associate professor of the department of pedagogy and education*  
*Maria Plaksii, master's student in Psychology*

***Анотація.** У статті досліджено теоретичні особливості психологічного стану педагогів в умовах воєнного стану. Розкрито вплив негативних психологічних станів педагогів на продуктивність їх роботи.*

***Ключові слова:** психологічні стани, педагоги, освітній процес, воєнний стан.*

***Abstract.** The article explores the theoretical features of the psychological state of teachers in martial law. The impact of negative psychological states of teachers on the productivity of their work is revealed.*

***Keywords:** psychological states, teachers, educational process, military.*

Початок повномасштабного вторгнення РФ на територію України був ознаменований соціально-політичними змінами та вніс корективи в життя кожного без виключення українця. Перед нашим суспільством постала низка проблемних питань, які необхідно було вирішувати якомога швидше, змобілізувавши всі свої зусилля. Збільшилася кількість внутрішньо переміщених осіб, які вимушені були покинути свої звичні місця проживання та тих, хто втратив житло внаслідок бойових дій. Окрім того, громадяни, які проживали на

відносно спокійних територіях, доєдналися до лав ЗСУ. Приватні підприємці вимушені були перепрофілювати свій бізнес в умовах війни. Збільшилася кількість соціально незахищених категорій в державі. Всі ці зміни привели до появи вразливих психологічних станів населення нашої держави.

Не виключенням стала і освітня ланка. В умовах воєнного стану заклади загальної середньої освіти вимушені були перейти на дистанційну або змішану форму навчання. Такі зміни відбулися з метою забезпечення продовження освітнього процесу та з метою дотримання умов безпеки для всіх учасників освітнього процесу.

Дистанційна форма навчання стала оптимальним варіантом в умовах, коли заклад освіти перебував у безпосередній близькості до зони бойових дій та коли існує пряма загроза для життя і здоров'я учасників освітнього процесу. Відповідно до наказу Міністерства освіти і науки України від 25.04.2013 № 466 «Про затвердження положення про дистанційне навчання» під дистанційним навчанням розуміється індивідуалізований процес набуття знань, умінь, навичок і способів пізнавальної діяльності людини, який відбувається в основному за опосередкованої взаємодії віддалених один від одного учасників навчального процесу у спеціалізованому середовищі, яке функціонує на базі сучасних психолого-педагогічних та інформаційно-комунікаційних технологій [1].

На важливість теоретичного та практичного дослідження психологічних проблем педагогічних працівників вказують результати емпіричних досліджень, які були проведені на базі Сумського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти протягом 2023-2024 років на курсах підвищення кваліфікації серед педагогічних працівників.

Щоб виокремити чинники, які впливають на рівень прояву психічного здоров'я у педагогічних працівників в умовах війни, було обрано чотири опитувальники: методика визначення рівня тривожності (Шкала Дж. Тейлора); «Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге»; «Опитувальник емоційної усвідомленості» К. Штайнер; «Соціальні страхи» Л. Грошевої. Визначено, що половині респондентів (55,3%) притаманний середній рівень тривожності. Лише 34,2% педагогічних працівників мають низький, а 10,5% – високий рівень тривожності (10,5%). З'ясовано: майже половині опитаних властивий середній рівень стресостійкості (43,8%), 37,5% – високий, 18,7% – низький рівень.

Аналіз результатів, отриманих протягом дослідження, дає підстави стверджувати, що в педагогічних працівників рівні прояву переважаючих соціальних страхів показали такі тенденції: 28,1% опитаних мають «страх втрати»; 25,0% – «страх неприйняття і пригнічення»; 18,7% – «страх невдачі й поразки»; 15,6% – «страх самостійності»; 12,6% – «страх комунікації». Серед запропонованих методикою варіантів найчастіше педагогічні працівники бояться бути відторгнутими (53% відповідей) та негативно оціненими (50%) [3].

Внаслідок введення дистанційної форми навчання більшість педагогів вимушено були позбавлені звичного активного способу життя. Зокрема, суттєво зменшилася соціальна активність, комунікація перестала бути звичайною, адже все спілкування педагог здійснює через екран монітору, що суттєво обмежує

виявлення емоцій або їх розуміння та фактично зводить нанівець неформальне спілкування педагогів один з одним та з учнями. Раніше активні педагоги змушені залишитися в чотирьох стінах та суттєво зменшити коло спілкування. Ця обставина призвела до соціальної ізоляції. Нажаль, в таких умовах часто можуть розвиватися різні форми залежностей: алкогольна, тютюнова, інтернет-залежність тощо.

Соціальна ізоляція в умовах невизначеності та хронічного стресу, зумовленого воєнними діями на території держави може призводити до розвитку різного роду психологічних деструкцій та депресивних станів. Слід наголосити також на тому, що педагог має транслювати своїм учням приклад впевненості в собі, створювати позитивний мікроклімат в групі, випромінювати позитивні емоції та, за потреби, надавати психологічну підтримку. В таких умовах педагог може відчувати себе між двома полюсами.

На жаль, багато педагогічних працівників вимушені покинути своє звичне місце проживання, розлучитися з близькими людьми, суттєво змінити умови праці. Через вимушений переїзд, необхідність вирішувати проблеми щодо власної соціальної захищеності, а також улагодження питань щодо облаштування свого робочого місця у освітян розвивається соціальна та емоційна депривація, тривожність, страх перед майбутнім.

Окрім того, в умовах дистанційного навчання важче утримувати навчальну дисципліну, виконання завдань, відвідуваність уроків через фізичну відсутність учнів, тому вчителю доводиться витратити значно більше часу та зусиль задля виконання таких завдань. Це спричиняє швидке професійне вигорання.

Не менш тривожним сигналом для освітян є перехід на змішану форму навчання, адже в таких умовах педагог постійно відчуває свою відповідальність за життя і здоров'я учнів. З огляду на обставини, при яких вчитель не може передбачити події під час повітряних тривог та обстрілів це може збільшувати тривожність, страхи, спричиняти емоційну нестабільність під час екстремальних ситуацій.

Систематичне перебування в стресі, підвищена тривожність, емоційна депривація, соціальна ізолюваність призводять до зниження професійної мотивації та прискореного емоційного та професійного вигорання.

Педагогу під час проведення дистанційної роботи в умовах воєнного стану важливо систематично перебувати на зв'язку. Це спричиняє відчуття, що робочий час ніколи не закінчується. Внаслідок необхідності контролювати особисті повідомлення та комунікацію в робочих та учнівських чатах виникає ситуація нервового перенапруження і як наслідок – підвищення рівня тривожності, емоційне виснаження педагогів.

Дуже часто на емоційний стан педагогів впливають нічні повітряні тривоги та необхідність перебувати в укритті, особливо у нічний час доби, що впливає на продуктивність праці педагога, а також може спричинити психологічні розлади сну – безсоння, переривчастий сон, нічні жахи. Недосип та тривожність можуть погіршувати когнітивні функції організму: погіршується пам'ять, мислення, увага, зменшується рівень зосередженості та сприйняття.

Бажання контролювати процеси, які відбуваються довкола, в суспільстві

призводить до того, що вчитель систематично переглядає стрічку новин в соціальних мережах або ж часто переглядає теленовини. Оскільки в умовах воєнного стану та соціальної невизначеності новини майже завжди несуть деструктивний характер, може виникнути відчуття апатії.

В умовах змішаного та дистанційного навчання завжди виникає загроза технічних збоїв в роботі пристроїв для роботи. Особливо гостро це питання постає, коли педагог вимушений долати збої в постачанні електроенергії, під час блекаутів, спричинених обстрілами зі сторони РФ. Даний фактор є ще одним поштовхом для розвитку дистресу, тривоги, апатії та емоційного виснаження.

Дуже часто трапляється так, що кордони між сімейними справами та роботою в педагога розмиті. Оскільки педагог в більшості випадків здійснює свою професійну діяльність з дому, члени сім'ї часто не розуміють, чому він не може відволіктися від своїх справ, поговорити або ж приділити їм час. З цієї причини виникають конфлікти в сім'ях педагогів, порушується емоційний фон в родині. Звісно ж, це погіршує загальний психологічний стан педагога.

Отже, ми можемо зробити висновок, що існує велика кількість психотравмуючих чинників для розвитку хронічних стресів, депресивних станів, тривожних розладів, апатії, емоційного виснаження, втрати мотивації до професійної діяльності педагогів.

Сучасна українська педагогічна практика ніколи не функціонувала в умовах воєнного стану на теренах країни. За останні два роки сфера цінностей, мотивації та потреб у більшості педагогічних працівників зазнала докорінних змін. За результатами дослідження В. Панка встановлено, що нині відомі методики й техніки психологічної допомоги постраждалим можуть вважатися обмежено придатними і потребують прилаштування (оптимізації) до нових (інших) культурно-історичних і соціальних реалій. Науковець констатує, що за роки війни спостерігаємо появу широкого діапазону емоційно-психічних розладів, які залежать від статі, віку, соціального статусу постраждалих. Тож у психологічній практиці виникла потреба в широкому дослідженні емоційної сфери дорослих та дітей [2].

Аналізуючи все вище викладене ми приходимо до висновку, що сучасна психологічна практика потребує удосконалення форм, методів і технологій роботи з подолання негативних психологічних станів педагогічних працівників, зумовлених війною.

На нашу думку основними напрямками для психологічної допомоги педагогам в умовах воєнного стану мають стати:

1. Систематичність та доступність надання психологічної допомоги: консультування працівників шкільної психологічної служби (психолога, соціального педагога), кризових центрів, психологів, психотерапевтів від громадських організацій психологічного спрямування.

2. Організація та участь в групах психологічної підтримки педагогів, які допоможуть отримати відчуття згуртованості, подолати самотність та отримати відчуття допомоги в групі. Також важливо мати групи в соціальних мережах для неформального спілкування педагогів (за умови дистанційної роботи), організувати проходження курсів з питань організації роботи в кризових умовах.

3. Психологічна просвіта педагогів, яка має бути направлена на отримання психоедукаційних, просвітницьких знань про методи психологічної самопомоги педагогів: дихальні практики, релаксація, заземлення, майнфунлес, арт-терапія.

4. Навчання освітян чергуванню відпочинку та професійну діяльність, спланувати режим дня, мінімізувати негативні психологічні фактори. Важливо навчитися психологічній гігієні (режим сну, відпочинку, мінімізація інформаційного перевантаження, фізична активність).

5. Подолання психологічних факторів, спрямованих на подолання емоційного вигорання педагогів.

Узагальнення результатів наукових досліджень дозволило виокремити основні принципи надання психологічної допомоги педагогічним працівникам:

– оперативність (негайне надання допомоги після закінчення впливу наслідків психічної травми);

– системність (використання засобів, прийомів, методів і технік, які дозволяють комплексно та поступово впливати на психіку суб'єкта);

– гнучкість (цілеспрямована зміна форм психолого-педагогічного впливу залежно від психоемоційного стану суб'єкта);

– багаторівневість (використання можливостей організацій та фахівців, які здатні своєчасно надавати психологічну допомогу залежно від її складності) [3].

Аналізуючи вище викладену інформацію, можемо зробити висновки що воєнний стан в державі має деструктивний вплив на ментальне здоров'я педагогів. Найпоширенішими психологічними проблемами в умовах невизначеності є наступні: хронічний стрес, емоційна виснаженість, психологічні травми, професійне вигорання, зниження когнітивних функцій організму та мотивації до професійного розвитку, апатія, підвищений рівень тривоги, різні види страхів, емоційна депривація та соціальна ізоляція. З початком воєнних дій кількість психологічних проблем, які переживають педагогічні працівники закладів освіти значно зростає.

Оскільки від психологічного стану педагогів залежить результативність навчання учнів, тобто якість надання освітніх послуг, а особливо – рівень емоційного благополуччя та ментального здоров'я учнів, необхідно оновити підхід до надання психологічної допомоги та підтримки освітянам.

Насамперед, реалізація надання якісних психологічних послуг має ґрунтуватися на наданні якісної психологічної просвіти та психоедукаційних заходів з метою навчання педагогів способів самопомоги в кризових станах. Наступним кроком має бути створення груп підтримки для педагогів з метою надання опори та відчуття приналежності до групи однодумців. Індивідуальне психологічне консультування з опорою на довіру – це важлива складова в подоланні негативних психологічних станів педагогів, зумовлених війною. Важливо, щоб такі послуги були доступними та якісними. Їх можуть надавати працівники психологічної служби закладу освіти або психологи кризових консультаційних центрів з надання психологічної допомоги.

Отже, якість надання освітніх послуг залежить від психологічного стану

педагогів. Важливо, щоб навіть в умовах воєнного стану педагоги були в ресурсі. На нашу думку, для досягнення цієї мети необхідно організувати в закладах освіти комплексну систему надання психологічної допомоги.

**Список використаних джерел:**

1. Положення про дистанційне навчання: наказ Міністерства освіти і науки України від 25.04.2013 № 466. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0703-13#Text>
2. Панок В. Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання.. *Вісник НАПН України*, 2023. 5(1), С.1–12. URL: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5133>
3. Вознюк А., Братко В. Психологічна допомога педагогічним працівникам в умовах воєнного стану: наукова стаття. *Вісник Київського інституту бізнесу і технологій*, 2024, 51 (2), С.36–47. URL: [https://doi.org/10.37203/kibit.2024.51\(2\).03](https://doi.org/10.37203/kibit.2024.51(2).03)

**АРТ ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО  
СТРЕСУ ПЕДАГОГІВ**

*Ірина Деснова*, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри  
практичної психології

*Марія Покуса*, здобувачка ступеня вищої освіти «магістр»  
за спеціальністю «Психологія»

**ART THERAPY AS A MEANS OF OVERCOMING PROFESSIONAL  
STRESS IN TEACHERS**

*Iryna Desnova*, candidate of pedagogical sciences, associate professor,  
department of practical psychology

*Maria Pokusa*, master's student in Psychology

**Анотація.** У статті розглядається проблема професійного стресу педагогів та можливості його подолання за допомогою арттерапії. Проаналізовано теоретичні підходи до розуміння стресу, визначено основні чинники виникнення професійного стресу в педагогічній діяльності. Окреслено зміст та терапевтичний потенціал арттерапії, наведено приклади арттерапевтичних технік (ізотерапія, музикотерапія, драматерапія тощо), які сприяють зниженню рівня емоційного напруження та профілактиці професійного вигорання педагогів.

**Ключові слова:** професійний стрес; педагоги; арттерапія; емоційне вигорання; психопрофілактика; психологічна підтримка.

**Abstract.** The article discusses the problem of professional stress among teachers and ways to overcome it with the help of art therapy. Theoretical approaches to understanding stress are analysed, and the main factors causing professional stress in teaching are identified. The content and therapeutic potential of art therapy are outlined, and examples of art therapy techniques (isotherapy, music therapy, drama therapy, etc.) that help reduce emotional tension and prevent professional burnout among teachers are provided.

**Keywords:** professional stress; teachers; art therapy; emotional burnout; psychoprophylaxis; psychological support.

Поняття стресу є багатогранним і досить неоднозначним, що зумовлює розбіжності в наукових підходах до його трактування. З часу появи цього терміну, його зміст зазнав значних трансформацій, що пов'язано як із