4. Писаренко П. В., Лебедик М. П. Кобзар переораних поколінь Федір Моргун / з передмовою і за ред. В. Ф. Моргуна. Полтава: РВВ ПДАА, 2010. 59 с.

5. Чи варто торгувати національними святинями?! Лист-звернення педагогічної громадськості України / М. Гриньова, Ю. Бойчук, А. Ткаченко, А. Самодрин, В. Рибалка, В. Моргун, М. Шакотько. *Учитель* (газета). Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди. № 3-4 (304-305). 30 квітня 2022 р. С. 2.

ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Самілик В. І., Хлонь Н. В.

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

samilykvalentina@gmail.com, nkhlon@gmail.com

Пандемія COVID-19 стала викликом для багатьох країн світу. Фахівці різних спеціальностей були вимушені в короткий термін адаптуватися до нових умов роботи. Зокрема це стосується освітньої галузі. Раптовий перехід на дистанційний формат змусив педагогів опановувати нові для себе навички. Зросла і тривалість перебування педагогів перед монітором комп'ютера та інших гаджетів, що забезпечують віддалену комунікацію. Як наслідок, це посилювало психоемоційне напруження, обумовлювало зниження рухової активності. Зарубіжні та вітчизняні психологи неодноразово звертали увагу на корелятивні зв'язки між фізичною активністю та ментальним здоров'ям. Малорухомий спосіб життя негативно впливає на психоемоційний стан особистості. Окрему групу складають ті, хто перехворів на COVID-19, і мали при цьому супутні хвороби. Відновлення не завжди проходило під наглядом фахівців, що затягувало цей процес. Ще одним стресором у цей період була паніка, навіяна різними поглядами на потребу у вакцинації. Після зниження кількості хворих, коли світова спільнота почала працювати над оптимізацією ситуації та шляхами попередження подібної небезпеки, українці зіткнулися ще з одним лихом – повномасштабним вторгненням російський військ на територію країни. Все це детермінувало посилення тривожності, загострення психосоматичних проявів. Відтак освітяни вимушені працювати в екстремальних умовах: обстріли, планове вимикання світла, освітні реформи в новій українській школі та ін. Разом з цим ускладнюється виконання не тільки професійної соціальної ролі, а й ролі батьків, чоловіка чи дружини, що також посилює напруження. Переконані, що в умовах сьогодення турбота про

фізичне та ментальне здоров'я в освітньому просторі потребує особливої уваги.

Мета нашого дослідження полягала в дослідженні впливу низької рухової активності та тривалої роботи перед монітором на фізичний та психологічний стан, а також формування рекомендацій щодо гармонізації психоемоційного стану педагогів.

Аналіз закордонних наукових розвідок з цієї проблеми засвідчує, що існує зв'язок між педагогічною роботою, стресом, відпочинком, фізичною активністю та погіршенням життя педагогічних працівників. Pereira de Azevêdo D., Leão dos Santos E., De Novais Souza R., Henrique Cerqueira Barros J., Barreto Silva K., Vitória Lima Ferreira A. наголошують на важливості впровадження політики заохочення практики рухової активності на робочому місці педагогів. [2]. Дослідження постковідних наслідків, висвітлені Edson Leão dos Santos, Denize Pereira de Azevêdo, Ana Vitória Lima Ferreira, Tâmara Verdino Morais Assunção, João Henrique Cerqueira Barros, констатують, що фізична активність може полегшити симптоми стресу, підтримувати здоров'я працівників [1].

За результатами наших наукових розвідок можемо зробити аналогічний висновок про прогрішення фізичного та ментального здоров'я викладачів. Анкетування проводилося на базі Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка, який територіально наближений до кордонів країни агресора. Вибірку складали респонденти віком від 21 до 68 років. 90% учасників опитування зазначили, що з переходом на дистанційний формат роботи їхній рівень рухової активності зменшився, 5% відповіли, що змін не відбулося і така ж кількість (5%) зазначила, що навпаки збільшився. У 60% опитаних за цей період збільшилася маса тіла, в 20% спостерігаються незначні зміни, змін у масі тіла не спостерігається в 15% респондентів. 5% відповіли, що не слідкують за своєю масою. 70% викладачів зауважують про погіршення сну, відзначають проблеми засинання, часте пробудження. 30% оптантів висловилися, що особливих змін не спостерігають. Більша половина опитаних (55%) часто відчувають погіршення самопочуття після тривалої роботи за комп'ютером, 35% інколи мають такий стан і лише 10% дуже рідко відчувають погіршення після робочого дня перед монітором. Щодо

виконання релаксаційних вправ респондентами маємо такий відсотковий розподіл: 70% не виконують їх і 30% час від часу можуть виконати кілька вправ на зняття м'язового та психоемоційного напруження. Звідси можемо зробити висновок про домінування негативної тенденції серед освітян закладу вищої освіти й нагальну потребу оптимізації ситуації. Зокрема, вважаємо ефективним упровадження тренінгових занять та майстер-класів для викладачів, орієнтованих на підвищення рівня здоров'язбережувальної культури та, найголовніше, опанування навичками релаксації. Для посилення ефекту самоконтролю особистості за систематичністю виконання, дієвістю вправ, покращення чи погіршення стану рекомендуємо до впровадження щоденник самоконтролю та підтримки здоров'я. Обов'язковими елементами щоденника мають бути трекери корисних звичок, що дозволяють контролювати виконання вправ упродовж певного періоду, можливі варіанти вправ з чіткою інструкцією щодо виконання та врахування протипоказів. Вправи можна візуалізувати за допомогою додавання QR-кодів на відеоматеріал, а також додавати таким чином музичний релаксаційний контент. Практика показує, що додавання в щоденник сторінок з антистрес-ілюстраціями має позитивний ефект. У момент підвищення рівня тривоги це допомагає переключитися на інший вид діяльності, відволікатися від тригерних чинників, гармонізувати свій стан.

У підсумку хочемо зазначити про важливість збереження здоров'я педагогічних працівників, які мають забезпечувати якість освітнього процесу в умовах реформ та надзвичайних обставин. Вважаємо, що відповідні заходи мають стати одним із пріоритетних складників внутрішньої політики будь-якого закладу освіти.

ЛІТЕРАТУРА

1. Edson Leão dos Santos, Denize Pereira de Azevêdo, Ana Vitória Lima Ferreira, Tâmara Verdino Morais Assunção, João Henrique Cerqueira Barros. Physical Activity and Stress in employees of a public university in Bahia during the COVID-19 pandemic. https://doi.org/10.56238/emerrelcovid19-031.

2. Pereira de Azevêdo D., Leão dos Santos E., De Novais Souza R., Henrique Cerqueira Barros J., Barreto Silva K., Vitória Lima Ferreira A., Verdino Morais Assunção T. Mental health and physical activity in leisure time in teachers of a higher education institution. International Seven Journal of Health, São José dos Pinhais, v.2, n.4, Jul./Aug., 2023.