

Мирончук Н.М., Антонова О.Є., Антонов О.В.,
Бірук Н.П., Сидорчук Н.Г.

Когнітивно-емоційне реагування суб'єктів освітнього процесу в умовах кризових ситуацій і безпекових викликів: чинники ризику та напрями здоров'язбереження

Житомирський державний університет
імені Івана Франка, м. Житомир, Україна

Myronchuk N.M., Antonova O.Ye., Antonov O.V.,
Biruk N.P., Sydorchuk N.H.

Cognitive and Emotional Responses of Participants in the Educational Process under Crisis Situations and Security Challenges: Risk Factors and Health-Preserving Strategies

Zhytomyr Ivan Franko State University,
Zhytomyr, Ukraine

antonov-O@zu.edu.ua

Вступ

Особливості організації навчання в умовах стресових ситуацій (загрози життю й здоров'ю в умовах війни, соціально-економічних наслідків руйнування енергетичної інфраструктури, нестабільності освітнього процесу, освітніх утрат, соціальної ізоляції, дистанційного навчання тощо) ускладнюють діяльність педагогів і здобувачів освіти й можуть спричинити психологічне напруження, впливати на самопочуття й міжособистісні контакти учасників освітнього процесу.

Відбувається зміна режиму освітньої діяльності (перехід до дистанційних чи змішаних форм роботи), виникає необхідність оволодіння сучасними освітніми ресурсами для роботи із застосуванням дистанційних технологій, що потребує ефективної самоорганізації праці: організації особистого простору (визначення робочого місця, правил спілкування, встановлення/обмеження контактів з іншими); планування та дотримання режиму праці й відпочинку; визначення пріоритетності завдань; застосування вправ для відновлення особистого ресурсу (творчість, медитація, психотехніки) тощо. Водночас праця в умовах стресових ситуацій спричиняє зміни психологічного стану та фізичної активності суб'єктів освітньої діяльності: підвищує психоемоційне напруження, знижує концентрацію уваги й когнітивну продуктивність, посилює тривожність і почуття невизначеності, порушує сон і відновлювальні процеси в організмі, провокує емоційне виснаження та ризик професійного вигорання, а це негативно позначається на якості педагогічної взаємодії, прийнятті зважених рішень, здатності до ефективної самоорганізації в умовах підвищеного навантаження й напруженості умов життєдіяльності. Зазначені аспекти актуалізують проблему вивчення емоційно-психологічних і фізичних складників професійного

здоров'я суб'єктів освітньої діяльності й розробки на їх основі напрямів профілактично-корекційної роботи.

Особливості збереження професійного здоров'я суб'єктів освітньої діяльності в умовах кризових ситуацій є актуальною проблемою та предметом сучасних наукових досліджень. Зокрема, проблему збереження психічного здоров'я й емоційного добробуту педагогів в умовах війни розглядають Н. Портницька, О. Савиченко, І. Тичина [1], Л. Ганущак-Єфіменко, Л. Галавська, С. Арабулі [2], О. Антонова, Н. Мирончук, О. Антонов, Н. Бірук [3]; психічного здоров'я особистості – Л. Мартинова [4], О. Чабан та О. Хаустова [5]. Дослідження впливу кризових ситуацій на освітній процес засвідчують загальні тенденції для педагогів різних країн. Зокрема, дослідники Л. Аперібай, Л. Кортабарріа, Т. Аггіре, Е. Верче й А. Боргес [6] провели опитування педагогів щодо змін, які вони відчувають у професійній діяльності. Констатовано наявність таких проблем: збільшення навантаження, відсутність контактів зі студентами, зміну способів викладання, надмірну віддачу часу, надлишкову роботу, зміну стратегій навчання. Ці зміни в професійній діяльності спричинили й проблеми в сім'ї: зменшення часу для контактів із близькими, пов'язані з дистанційною роботою та подальшим збільшенням навантаження.

Учні/студенти також зазначають про наявність низки проблем: неякісний доступ до навчання або його відсутність [7], труднощі в міжособистісних взаєминах із друзями, якість міжособистісних стосунків, більш тривалий і частий контакт в інтернеті. Як зазначають дослідники, факторами стресу є переважно матеріальні обмеження, дистанційне онлайн-навчання та невизначеність, пов'язана з їхніми академічними успіхами та майбутніми кар'єрними перспективами.

Дослідження психологічного стану різних працівників, зокрема педагогів, в умовах поширення захворюваності [7; 8] засвідчують появу високого ступеня

ризикую появи симптомів психічних розладів або загострення наявних (симптоми депресії, тривоги, пост-травматичного стресового розладу та ін.), а також появу деструктивних моделей поведінки.

Дж. Грін та Ел. Беттіні вважають, що заклад освіти повинен бути готовим реагувати на потреби щодо забезпечення психічного здоров'я суб'єктів освітньої діяльності, зважати на наявність відповідних кадрів: психологів, соціальних педагогів, консультантів, медичних працівників. Крім того, на думку дослідників, «педагоги повинні бути особливо уважними до психічного стану молоді, оскільки перехід до змішаного/дистанційного формату навчання змінює очікування здобувачів освіти щодо отримання послуг. Тому здатність педагогів забезпечувати підтримуючі процедури, застосовувати справедливі дисциплінарні практики, активно визначати молодь, яка потребує послуг з охорони психічного здоров'я, та полегшувати доступ до послуг, має бути ключовим фактором для запобігання або полегшення потенційних довгострокових наслідків кризових ситуацій» [8].

Пандемія 2020–2021 років актуалізувала проблеми збереження професійного здоров'я фахівців різних спеціальностей і змусила науковців здійснити низку досліджень щодо підготовки людини до діяльності в кризових ситуаціях. Так, у дослідженнях Д. Романовської [9; 10], Р. Мінтянської [9], В. Панка, І. Марухіної [10] ідеться про те, що кризова ситуація внаслідок поширення захворюваності ковідом унесла зміни до професійної діяльності педагога, що мало наслідки для психічного здоров'я: прискорила перехід від традиційного освітнього процесу до використання онлайн-методів навчання; змінила відносини із суб'єктами навчання на непрямі, позбавила прямих контактів з учнями та колегами. Дослідники вивчали зв'язок психічного здоров'я, взаємин і фізичної активності у сферах: робота, сім'я та соціальні стосунки.

С. Лішер, Н. Сафі й Ч. Діксон провели дослідження з метою виявити наслідки впливу соціальної ізоляції через пандемію ковіду на навчання та психічне здоров'я студентів. Вони з'ясували, що 85,8% студентів мають симптоми тривоги, хоча в більшості випадків такі симптоми були слабкими (63,3%). Дослідники виділили такі причини стресу або занепокоєння студентів: невизначеність, пов'язана з навчанням; занепокоєння щодо перспектив кар'єрного зростання; швидкий перехід до дистанційного навчання. У дослідженні йдеться також про виклики, які постають перед педагогами: психологічну підтримку студентів, набуття відповідних компетенцій для роботи в умовах дистанційної освіти, підвищення цифрової грамотності тощо [11].

На виявлення стану психічного здоров'я студентів зорієнтоване дослідження Т. Перепелюк та Н. Гриньової [12]. Науковці виділяють негативні соціально-психологічні аспекти перебігу кризових ситуацій, зокрема пандемій (психологічна безпорадність, зміна звичного ритму життя, загроза життю, масштабна

нестабільність, соціально-економічні труднощі, втрата роботи), а також діагностують зміни, які відбулися в когнітивно-пізнавальних, мотиваційно-ціннісних, емоційно-регулятивних, особистісних, діяльнісно-поведінкових станах психічного здоров'я здобувачів.

Військові дії в Україні стимулювали дослідників до продовження й поглиблення вивчення проблеми збереження професійного здоров'я фахівців, зокрема педагогів, в умовах війни. У дослідженні С. Качмарчик, Л. Піскунової [13] ідеться про загострення проблеми психічного й емоційного здоров'я педагогів через постійний стрес в умовах війни. Вони визначають стрес як одне з основних джерел зниження ефективності праці та порушень психічного й фізичного здоров'я педагогів, а отже, і їхнього емоційного вигорання. Дослідниці вважають, що для запобігання стресовим станам педагоги повинні чітко планувати свою професійну діяльність, рівномірно розподіляти навантаження; за перших ознак стресової ситуації переключати увагу на позитивні стани, відпочивати, а в умовах сильного стресу отримати консультацію психолога.

У публікації О. Антонової, Н. Мирончук, О. Антонова, Н. Бірук [3] ідеться про виклики для української освітньої системи та здобувачів освіти в умовах війни: фізичну загрозу для життя суб'єктів навчання, нестабільність освітнього процесу, освітні втрати, соціальну ізоляцію, когнітивні труднощі, психологічні порушення. Автори наголошують, що студентська молодь є основою інтелектуального й професійного потенціалу країни, її розвиток та емоційна підтримка є критично важливим для відновлення країни після війни.

З допомогою методу аналізу наукових джерел і результатів моніторингового дослідження, І. Черезова, О. Фролова, Н. Сердюк [14] вивчають важливі психологічні аспекти ментального здоров'я викладачів, такі як стрес, моральний стан, рівень виснаження в умовах війни. Результати їхнього дослідження свідчать про необхідність психологічної підтримки та допомоги. Дослідниці зазначають, що для збереження ментального здоров'я важливо навчитися ефективно долати стрес, розвивати позитивний спосіб мислення й керувати своїми емоціями. Не менш значущими є підтримка соціальних зв'язків, конструктивне включення в освітній процес, командна наукова робота, спілкування з колегами, зниження навантаження, збільшення зустрічей із рідними та друзями, вільний час для себе, мотиваційна бесіда.

Водночас проблема вивчення соціально-психологічного впливу кризових ситуацій і безпекових викликів для суб'єктів освітньої діяльності залишається відкритою, зокрема, у напрямі розробки превентивно-профілактичних дій з метою збереження психічного здоров'я, забезпечення емоційного благополуччя, підвищення інформаційної грамотності.

Мета дослідження – з'ясувати особливості когнітивно-емоційного реагування й навчальної/професійної діяльності суб'єктів освітнього процесу в умовах кризових ситуацій і визначити напрями

профілактично-корекційної роботи з метою збереження їхнього фізичного та психічного здоров'я.

Об'єкт, матеріали і методи дослідження

У дослідженні використано такі методи: аналіз наукових праць з метою визначення чинників збереження професійного здоров'я; опитування педагогів і студентів, метод самооцінки з метою визначення когнітивного емоційного реагування на кризові ситуації та безпекові виклики. Розроблено й використано опитувальник «Ставлення до психічного та фізичного здоров'я в умовах кризових ситуацій та безпекових викликів». Опитувальник є авторською розробкою, структура якого передбачає три змістові блоки. У дослідженні взяли участь студенти Житомирського державного університету імені Івана Франка (n=79 у 2022 р., n=83 у 2025 р.) і педагоги закладів загальної середньої освіти Житомирщини (n=74 у 2022 р., n=67 у 2025 р.).

Обробка даних: статистична обробка результатів дослідження здійснювалася із застосуванням методів кількісного аналізу й описової статистики. Зокрема, визначено частотні розподіли відповідей (n), відсоткові показники (%), а також обчислено середні значення (M) для оцінювання вираженості окремих показників когнітивно-емоційного реагування та професійної активності респондентів. Аналіз результатів здійснювався окремо за кожним блоком розробленого опитувальника з подальшим узагальненням показників. Отримані результати дали змогу узагальнити тенденції в межах кожної досліджуваної групи.

Результати дослідження

Розроблений опитувальник складається з трьох блоків:

I. Когнітивно-емоційне реагування на ситуацію.

II. Особливості професійної діяльності/навчання в умовах кризових ситуацій і безпекових викликів.

III. Потреби педагогів і напрями роботи щодо інформаційно-профілактичної роботи в кризових ситуаціях.

Перший блок опитувальника передбачав з'ясування емоцій/станів, ставлень і поведінки досліджуваних в умовах загроз, спричинених війною, а також ступеня їхньої активності щодо збереження та профілактики свого здоров'я.

Результати дослідження вказують на найбільший відсоток прояву таких станів в обох груп досліджуваних, як тривога, обурення, розгубленість, занепокоєння, страх, переживання щодо майбутнього (табл. 1). При цьому в педагогів переважають тривога й обурення, у студентів – розгубленість.

Емоційне реагування на кризову ситуацію та безпекові виклики зумовлене в досліджуваних різними причинами. Найбільш імовірними є такі: тривога за життя й здоров'я родичів (79,7% – студенти, 75,7% – учителі), переживання щодо можливого потрапляння

Таблиця 1

Емоції учасників дослідження в умовах безпекових загроз, %

№ з/п	Емоції/стани	Студенти	Педагоги
1	Тривога	45,6	48,6
2	Обурення	30,4	46,0
3	Розгубленість	49,4	40,5
4	Занепокоєння	40,5	40,5
5	Переживання щодо майбутнього	24,1	29,7
6	Страх	20,3	19,0
7	Роздратованість	16,5	18,9
8	Скептицизм	16,5	1,4

в зону враження ворожими бойовими засобами (45,6% – студенти, 43,2% – учителі), перевантаження інформацією про події в зоні бойових дій (34,2% – студенти, 27,0% – вчителі), тривога щодо можливої матеріальної нестабільності (11,4% – студенти, 27,0% – учителі), вплив ЗМІ й соціальних мереж (24,1% – студенти, 21,6% – учителі), відсутність чіткої інформації (6,3% – студенти, 18,9% – учителі) (табл. 2).

Результати дослідження дають підстави для визначення таких чинників тривожних станів суб'єктів освітнього процесу:

психологічні: «емоційні гойдалки» (різкі зміни настрою без конкретної причини), постійний стан тривожності, страх за власне життя й життя членів родини, обмеженість доступу до психологічної допомоги, відчуття вразливості й незахищеності, хронічний стрес, депресія;

інформаційні: перенасиченість інформацією, часто неперевіреною на достовірність (велика кількість анонімних телеграм каналів, недостатній рівень інформаційної гігієни, фейки, маніпуляції, ПІСО);

Таблиця 2

Причини емоційного стану досліджуваних, %

№ з/п	Причини емоційного стану	Студенти	Педагоги
1	Тривога за життя й здоров'я родичів	79,7	75,7
2	Переживання щодо можливого потрапляння в зону ураження ворожими бойовими засобами	45,6	43,2
3	Перевантаження інформацією про події в зоні бойових дій	34,2	27,0
4	Тривога щодо можливої матеріальної нестабільності	11,4	27,0
5	Вплив ЗМІ й соціальних мереж	24,1	21,6
6	Відсутність чіткої інформації	6,3	18,9
7	Обмеження свободи пересування та подорожей	2,5	–

організаційні: нестача укриттів або їх неналежний стан, незнання алгоритму дій у кризових безпекових ситуаціях;

гуманітарні: тривала відсутність зв'язку, електроенергії, інтернету, технічної та питної води, соціальна ізоляція;

фізіологічні: порушення тривалості та якості сну, загострення хронічних хвороб, недоступність засобів задоволення елементарних потреб (гаряча їжа, тепло тощо).

Важливу роль у збереженні психічного здоров'я педагога відіграє рівень і напрям його активності. Непродуктивною поведінковою реакцією є пасивність людини, примиреність з обставинами, відсутність життєвих планів, нездатність виконувати прогресивні дії з власного розвитку, удосконалення. Дослідження ступеня активності/пасивності студентів і педагогів, проведене у 2022 році, показало недостатню активність досліджуваних щодо реалізації життєвих планів, деяку їхню безпорадність, прийняття ситуації й очікування подальшого розвитку подій (табл. 3).

Також досліджувані більше уваги надають зміцненню імунітету (харчування, сон, відпочинок тощо) – 59,5% студентів, 56,8% педагогів; підвищують рівень фізичного здоров'я (фізичні вправи, рухова активність) – 20,3% студентів, 19,0% педагогів; працюють над підвищенням свого психологічного здоров'я (аутотренінг, самозаспокоєння, читання психологічної літератури) – 12,7% студентів, 19,0% педагогів.

Опитування здобувачів освіти (83 особи) та педагогів (67 осіб), проведене у 2025 році, показує, що в умовах пролонгованої воєнної нестабільності відбувається трансформація ситуації очікування досліджуваних на формування в них реалістичної витривалості, зростання відсотка прийняття ситуації, наявності деякої поляризації – пасивності і водночас саморозвиток (табл. 4).

Отже, як бачимо з результатів дослідження, поширеними способами емоційного реагування досліджуваних є тривожність, занепокоєність, переживання,

Таблиця 3

Ступінь активності/пасивності суб'єктів дослідження, %

№ з/п	Критерії	Студенти	Педагоги
1	Безпорадність/пасивність дій	43,0	45,9
2	Прийняття ситуації й очікування подальшого розвитку подій	59,5	32,4
3	Низька активність у реалізації попередніх життєвих планів	30,4	16,2
4	Відсутність планів на майбутнє (виконання поточних завдань)	27,8	10,8
5	Інтенсивна робота над самовдосконаленням	16,5	7,3
6	Бажання реалізувати заплановане	16,5	–

Таблиця 4

Позитивні емоції в сучасних умовах

№ з/п	Критерії	Студенти	Педагоги
1	Сподівання на закінчення військових дій	61,0	74,6
2	Віра в перемогу (упевненість)	55,4	68,2
3	Надія, оптимізм	41,0	82,5
4	Натхнення	32,5	–
5	Адаптованість до ситуації	–	49,3

розгубленість. Серед поведінкових симптомів на початку війни переважали пасивність дій, примиреність із ситуацією та слабка активність щодо реалізації попередньо визначених планів. Натомість у сучасних умовах відбувається переосмислення й прийняття ситуації, посилення активності в напрямі самоосвіти, саморозвитку, реалізації життєвих планів тощо.

Інша складова опитувальника мала на меті з'ясувати особливості навчальної/професійної діяльності студентів і педагогів в умовах кризових ситуацій і безпекових викликів.

Більшість досліджуваних прийняла умови життя й професійної діяльності в ситуаціях безпекових викликів і змогли адаптуватися до них цілком (25,3% студентів, 10,8% педагогів) або більшою мірою (63,3% студентів, 56,8% педагогів). Вони залишаються жити й працювати в Україні, незважаючи на складну економічну, соціальну та безпекову ситуацію, і сподіваються, що війна має обов'язково завершитися. Водночас досліджувані мають різну оцінку щодо організації навчання здобувачів: 49,4% студентів і 35,1% виявляють суперечливе, часто негативне, ставлення до дистанційного навчання. Вони відзначають як його необхідність у певних ситуаціях, так і його недоліки: 44,3% студентів і 16,2% педагогів дають схвальну оцінку, оскільки дистанційне навчання зменшує ризики потрапляння в небезпеку під час повітряних тривог. Водночас 10,1% студентів і 48,6% педагогів вважають віддалене навчання неефективною формою роботи. При цьому більшість опитаних визнала позитивним кроком рішення керівництва університету відновити освітній процес у дистанційному форматі вже через три тижні після початку повномасштабної війни. На їхню думку, такий крок певним чином повернув їм упевненість, зменшив тривожність і розгубленість, дав змогу вийти з депресивного стану.

Досліджуваним було запропоновано визначити ефективний вид навчання в умовах продовження війни. Звичайний очний режим навчання з дотриманням відповідних умов (наявності обладнаних відповідним чином укриттів, налагодженої системи оповіщення про повітряні тривоги тощо) схвалили 57,0% студентів і 67,6% педагогів, режим змішаного навчання підтримали 29,1% студентів і 27,0% педагогів. Водночас 17,7% студентів висловилися за необхідність дистанційного навчання, лише 16,2% педагогів їх підтримали.

Ступінь складності роботи під час дистанційного навчання оцінювався таким чином (табл. 5).

Обговорення результатів дослідження

Зміна ситуації навчальної/професійної діяльності для студентів/педагогів у психологічному плані пов'язана зі зміною настрою, витратами енергії, появою напруженості, почуттям вимушеності, обмеженням свободи дій. Як бачимо з таблиці 5, значній кількості досліджуваних бракує часу й організованості виконувати завдання своєчасно (40,5% студентів, 27,0% педагогів), частина з них робить це понад силу або ж виконує їх несвоєчасно.

Таблиця 5

Ступінь складності навчальної/професійної діяльності під час дистанційної роботи, %

№ з/п	Критерії	Студенти	Педагоги
1	Бажання й активність виконувати завдання є помірними	27,8	43,2
2	Брак часу й самоорганізації для своєчасного виконання завдань	40,5	27,0
3	Примушую себе виконувати завдання	8,9	13,5
4	Не виконую завдання вчасно	14,0	13,5
5	Легко виконувати/готувати всі завдання	19,0	8,1

Важливим чинником психологічної безпеки учасників освітнього процесу є своєчасне виявлення потреб педагогів і студентів з надання об'єктивної інформації в умовах безпекових загроз. Виявлення ступеня інформаційно-профілактичної роботи в таких умовах показує достатній рівень інформування щодо дотримання та контролю безпекових умов (84,8% студентів, 97,3% педагогів). Дещо меншим є відсоток відповідей респондентів щодо навчання/інформування педагогів з організації дистанційної роботи – 59,5% (83,5% студентів).

Досліджувані обирали найважливіші позиції щодо психолого-педагогічної підтримки в кризових умовах та оцінювали їх важливість (табл. 6).

Таким чином, уважаємо, що для збереження фізичного та психологічного здоров'я учасників освітнього процесу в особливих освітніх умовах є такі превентивно-корекційні дії:

- діагностика фізичного й психологічного стану;
- моніторинг запитів і потреб, пов'язаних з організацією освітнього процесу;
- надання консультативної допомоги щодо правил, способів здоров'язбереження, профілактики й засобів захисту, підвищення психологічного стану;

Таблиця 6

Напрямки психолого-педагогічної підтримки

№ з/п	Напрями підтримки	Студенти	Педагоги
1	Дотримання й контроль безпекових умов	68,4	62,2
2	Надання об'єктивної інформації про ситуацію	58,2	59,5
3	Соціальна та психологічна підтримка	46,8	51,4
4	Психологічний скринінг когнітивного й емоційного стану	24,1	40,5
5	Тренінги зі збереження та відновлення психічного, психологічного й фізичного здоров'я	26,6	35,1

– психолого-педагогічна підтримка (програми з підтримання здоров'я, тренінги, курси підвищення кваліфікації) тощо.

Перспективи подальших досліджень

Перспективними напрямками досліджень у межах цієї проблеми є розробка й адаптація дистанційних форм освітньої діяльності, вивчення педагогічних умов організації психологічної та соціально-педагогічної допомоги учасникам освітнього процесу тощо.

Висновки

Кризові ситуації, безпекові виклики, повномасштабна війна спричинили низку проблем, пов'язаних з організацією освітньої/професійної діяльності, самопочуттям, міжособистісними стосунками, збереженням професійного здоров'я учасників освітнього процесу, тому педагоги та студенти відчують підвищену тривожність, розгубленість, відчуття небезпеки, стрес, страх тощо. Водночас відбувається переосмислення цінностей і збільшення кількості здоров'язбережувальних і підтримувальних заходів, а також саморозвиток і самовдосконалення. Важливим фактором педагогічної підтримки є своєчасне виявлення потреб учасників освітнього процесу. Аналіз емоційно-психологічного стану й особливостей студентів і педагогів у конкретних освітніх умовах дав змогу виявити актуальні проблеми та напрями профілактичної й корекційної роботи, які доцільно реалізовувати через спеціальне навчання (наприклад, у процесі навчальних курсів), під час організації науково-практичної та навчальної освітньої діяльності. Викладачі активно працюють над опануванням нових форм роботи зі студентами й іншими учасниками в рамках освітнього процесу.

Література

1. Портницька Н, Савиченко О, Тичина І. Психічне здоров'я педагогів в умовах війни. Журнал соціальної та практичної психології. 2025;(5):40–48. <https://doi.org/10.32782/psy-2025-5-6>.
2. Hanushchak-Yefimenko LM, Halavska LYe, Arabuli SI. The professional health of the teacher as the basis of the well-being of effective pedagogical activity and the guarantee of the development of social responsibility of the institution of higher education in the conditions of war. *Journal of Strategic Economic Research*. 2024;(6):17–27. <https://doi.org/10.30857/2786-5398.2023.6.2>.
3. Антонова О, Мирончук Н, Бірук Н, Антонов О. Сучасні виклики та стратегії інтелектуального розвитку студентської молоді в умовах воєнного стану. Наукові інновації та передові технології. Серія «Педагогіка». 2025;2(42):1179–1191. <https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-2%2842%29-1179-1191>.
4. Мартинова Л. Психічне здоров'я і COVID-19. *НейроNews*. Психоневрологія та нейропсихологія. 2021;1(122):6–7. <https://neuronews.com.ua/ua/archive/2021/1%28122%29/pages-6-7/psihichne-zdorov-ya-i-covid-#gsc.tab=0>.
5. Чабан ОС, Хаустова ОО. Психічне здоров'я в період пандемії COVID-19 (особливості психологічної кризи, тривоги, страху та тривожних розладів). *НейроNews*. Психоневрологія та нейропсихологія. 2020;3(114):26–36.
6. Aperribai L, Cortabarría L, Aguirre T, Verche E, Borges Á. Teacher's physical activity and mental health during lockdown due to the COVID-2019 pandemic. *Front Psychol*. 2020;11:577886. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.577886>.
7. Dabrowski A. Teacher well-being during a pandemic: Surviving or thriving? *Social Education Research*. 2020:35–40. <https://doi.org/10.37256/ser.212021588>.
8. Green JG, Bettini E. Addressing teacher mental health during the COVID-19 pandemic. *Teachers College Record*. 2020 Jul 31 [cited 2026 Feb 14]. Available from: https://www.researchgate.net/publication/343360704_Addressing_Teacher_Mental_Health_during_the_COVID-19_Pandemic.
9. Романовська Д, Мінтянська Р. Особливості психологічного супроводу освітнього процесу в умовах пандемії COVID-19. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2021;1(48):365–370. <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2021.48.365-370>.
10. Панок ВГ, Марухіна ІВ, Романовська ДД. Психологічний супровід освіти в умовах пандемії: наукова доповідь на веб-конференції «Учені НАПН України – українським вчителям», 27 серпня 2020 р. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2020;2(2):1–7. <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2020-2-2-12-2>.
11. Lischer N, Safi N, Dickson C. Remote learning and students' mental health during the COVID-19 pandemic: A mixed-method enquiry. *Prospects*. 2021 Jan. <https://doi.org/10.1007/s11125-020-09530-w>.
12. Перепелюк ТД, Гриньова НВ. Особливості стану психічного здоров'я студентів в умовах пандемії. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2021;32(71)(1):110–114. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.1/19>.
13. Kachmarchyk S, Piskunova L. Features of professional and emotional burnout of academic staff due to the war condition in Ukraine. *Humanities Studios: Pedagogy, Psychology, Philosophy*. 2024;2(1):159–171. [https://doi.org/10.31548/hspedagog15\(1\).2024.159-171](https://doi.org/10.31548/hspedagog15(1).2024.159-171).
14. Черезова І, Фролова О, Сердюк Н. Психологічні чинники збереження ментального здоров'я викладачів закладів вищої освіти в умовах війни. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*. 2024;(5):184–189. <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2024-1.27>.

References

1. Portnytska N, Savychenko O, Tychna I. Psykhichne zdorovia pedahohiv v umovakh viiny [Mental health of teachers in wartime]. *Zhurnal sotsialnoi ta praktychnoi psykhologii*. 2025;5:40–48. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-2025-5-6> [in Ukrainian].
2. Hanushchak-Yefimenko LM, Halavska LYe, Arabuli SI. The professional health of the teacher as the basis of the well-being of effective pedagogical activity and the guarantee of the development of social responsibility of the institution of higher education in the conditions of war. *Journal of Strategic Economic Research*. 2024;6:17–27. DOI: <https://doi.org/10.30857/2786-5398.2023.6.2>.
3. Antonova O, Myronchuk N, Biruk N, Antonov O. Suchasni vyklyky ta stratehii intelektualnoho rozvytku studentskoi molodi v umovakh voiennoho stanu [Modern challenges and strategies for intellectual development of student youth under martial law]. *Naukovi innovatsii ta peredovi tekhnologii. Seriiia «Pedahohika»*. 2025;2(42):1179–1191. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-2\(42\)-1179-1191](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-2(42)-1179-1191) [in Ukrainian].
4. Martynova L. Psykhichne zdorovia i COVID-19 [Mental health and COVID-19]. *NeiroNews*. Psykhonevrolohiia ta neiropsykhologiiia. 2021;1(122):6–7 [in Ukrainian].
5. Chaban OS, Khaustova OO. Psykhichne zdorovia v period pandemii COVID-19 (osoblyvosti psykhologichnoi kryzy, tryvohy, strakhu ta tryvoznykh rozladiv) [Mental health during the COVID-19 pandemic (features of psychological crisis, anxiety, fear and anxiety disorders)]. *NeiroNews*. Psykhonevrolohiia ta neiropsykhologiiia. 2020;3(114):26–36 [in Ukrainian].
6. Aperribai L, Cortabarría L, Aguirre T, Verche E, Borges Á. Teacher's physical activity and mental health during lockdown due to the COVID-19 pandemic. *Front Psychol*. 2020;11:577886. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.577886>.
7. Dabrowski A. Teacher well-being during a pandemic: Surviving or thriving? *Social Education Research*. 2020:35–40. DOI: <https://doi.org/10.37256/ser.212021588>.
8. Green JG, Bettini E. Addressing teacher mental health during the COVID-19 pandemic. *Teachers College Record*. 2020 Jul 31 [cited 2026 Feb 14]. Available from: https://www.researchgate.net/publication/343360704_Addressing_Teacher_Mental_Health_during_the_COVID-19_Pandemic.
9. Romanovska D, Mintianska R. Osoblyvosti psykhologichnoho suprovodu osvitnoho protsesu v umovakh pandemii COVID-19 [Features of psychological support of the educational process during the COVID-19 pandemic]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho universytetu. Seriiia «Pedahohika. Sotsialna robota»*. 2021;1(48):365-370 [in Ukrainian].

10. Panok VH, Marukhina IV, Romanovska DD. Psykholohichniy suprovid osvity v umovakh pandemii: naukova dopovid na veb-konferentsii «Ucheni NAPN Ukrainy – ukrainskym vchyteliyam», 27 serpnia 2020 r. [Psychological support of education during the pandemic: scientific report at the web conference “Scientists of NAPS of Ukraine – to Ukrainian teachers”, August 27, 2020]. Visnyk Natsionalnoi akademii pedahohichnykh nauk Ukrainy. 2020;2(2):1–7. DOI: <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2020-2-2-12-2> [in Ukrainian].

11. Lischer S, Safi N, Dickson C. Remote learning and students' mental health during the COVID-19 pandemic: A mixed-method enquiry. Prospects. 2021 Jan. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11125-020-09530-w>.

12. Perepeliuk TD, Hrynova NV. Osoblyvosti stanu psykhiichnoho zdorovia studentiv v umovakh pandemii [Features of students' mental health during the pandemic]. Vcheni zapysky Tavriiskoho natsionalnoho universytetu imeni VI Vernadskoho. Seria: Psykholohiia. 2021;32(71)(1):110–114. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.1/19> [in Ukrainian].

13. Kachmarchyk S, Piskunova L. Features of professional and emotional burnout of academic staff due to the war condition in Ukraine. Humanities Studios: Pedagogy, Psychology, Philosophy. 2024;2(1):159–171. DOI: [https://doi.org/10.31548/hspedagog15\(1\).2024.159-171](https://doi.org/10.31548/hspedagog15(1).2024.159-171).

14. Cherezova I, Frolova O, Serdiuk N. Psykholohichni chynnyky zberezhenia mentalnoho zdorovia vykladachiv zakladiv vyshchoi osvity v umovakh viiny [Psychological factors of preserving mental health of higher education teachers during war]. Naukovyi visnyk Vinnytskoi akademii bezpererвної osvity. Seria «Pedahohika. Psykholohiia». 2024;5:184–189. DOI: <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2024-1.27> [in Ukrainian].

Мета статті – з'ясувати особливості когнітивно-емоційного реагування й навчальної/професійної діяльності суб'єктів освітнього процесу в умовах кризових ситуацій і визначити напрями профілактично-корекційної роботи з метою збереження їхнього фізичного та психічного здоров'я.

Матеріали та методи. Використано авторський опитувальник «Ставлення до психічного та фізичного здоров'я в умовах кризових ситуацій та безпекових викликів», структура якого містить три змістові блоки: I. Когнітивно-емоційне реагування на ситуацію. II. Особливості професійної діяльності/навчання в умовах кризових ситуацій та безпекових викликів. III. Потреби педагогів та напрямки роботи щодо інформаційно-профілактичної роботи в кризових ситуаціях. У дослідженні взяли участь студенти Житомирського державного університету імені Івана Франка (n=79 у 2022 р., n=83 у 2025 р.) і педагоги закладів загальної середньої освіти Житомирщини (n=74 у 2022 р., n=67 у 2025 р.). Статистична обробка результатів дослідження здійснювалася із застосуванням методів кількісного аналізу й описової статистики. Зокрема, визначено частотні розподіли відповідей (n), відсоткові показники (%), а також обчислено середні значення для оцінювання вираженості окремих показників когнітивно-емоційного реагування та професійної активності респондентів. Аналіз результатів здійснювався окремо за кожним блоком розробленого опитувальника з подальшим узагальненням показників.

Результати. Результати тривожних станів суб'єктів освітнього процесу: психологічні; інформаційні; організаційні; гуманітарні; фізіологічні. З'ясовано поширені способи емоційного реагування досліджуваних: тривожність, занепокоєність, переживання, розгубленість. Серед поведінкових симптомів зафіксовано пасивність дій, примиреність із ситуацією та слабка активність щодо реалізації попередньо визначених планів на початку війни. На противагу цим станам у сучасних умовах відбувається переосмислення й прийняття ситуації, посилення активності в напрямі самоосвіти, саморозвитку, реалізації життєвих планів.

Висновки. Визначено напрями профілактичної та корекційної роботи: діагностика фізичного та психологічного стану; моніторинг запитів і потреб, пов'язаних з організацією освітнього процесу; надання консультативної допомоги щодо правил, способів здоров'язбереження, профілактики й засобів захисту, підвищення психологічного стану; психолого-педагогічна підтримка.

Ключові слова: кризові ситуації, впливові чинники, професійне здоров'я, суб'єкти освітнього процесу, психічні та фізичні стани.

Purpose: to identify the features of the cognitive-emotional response and educational/professional activity of subjects of the educational process in crisis situations and to determine the directions of preventive and corrective work to preserve their physical and mental health. Changing the regime of educational activity in crisis situations and security challenges affects the professional health of teachers. Studying the emotional-psychological and physical components of the professional health of subjects of educational activity is important for developing preventive and prophylactic actions to ensure their emotional well-being and preserve mental health.

Materials and methods. An analytical study was conducted to determine the cognitive emotional response to crisis situations and security challenges using the “Attitude to mental and physical health in crisis situations and security challenges” survey questionnaire. The questionnaire is an author's development, the structure of which consists of three content blocks: I. Cognitive-emotional response to the situation. II. Features of professional activity/training in crisis situations and security challenges. III. Teachers' needs and areas of work on information and preventive work in crisis situations. The study was attended by students at Zhytomyr Ivan Franko State University (n=79 in 2022, n=83 in 2025) and teachers of secondary education institutions of the Zhytomyr region (n=74 in 2022, n=67 in 2025). Statistical processing of the study results was carried out using methods of quantitative analysis and descriptive statistics. In particular, frequency distributions of responses (n), percentages (%), and average values (M) were determined to assess the severity of individual indicators of cognitive-emotional response and professional activity of respondents. The analysis of the results was carried out separately for each block of the developed questionnaire with further generalization of the indicators. The results obtained allowed us to generalize trends within each studied group.

Results. The essence of professional health of pedagogical workers was characterized as a set of a number of components, namely: *intellectual* (the state of the cognitive sphere, which actualizes motives, knowledge, skills regarding health preservation), *physical* (the state of organs and systems of the body, the basis of which is morphological and functional reserves that provide adaptive reactions); *mental* (the state of the mental and emotional sphere, the basis of which is general mental comfort, which provides an adequate behavioral response); *spiritual* (a set of characteristics of the spiritual world of the individual, the need to master the system of

universal spiritual values, motivational and value attitude to the components of the spiritual heritage), *social* (the nature of relationships with society, the basis of which are the values and motives of the individual's behavior, the level of development of the economic, political, social, spiritual spheres of life) *health*. The factors of anxiety states of subjects of the educational process have been identified: *psychological*: "emotional swings" (sharp changes in mood without a specific reason), a constant state of anxiety, fear for one's own life and the lives of family members, limited access to psychological help, a feeling of vulnerability and insecurity, chronic stress, depression; *informational*: oversaturation with information, often unverified for reliability (a large number of anonymous telegram channels, insufficient level of information hygiene, fakes, manipulations, IPSO/PSYOP); *organizational*: lack of shelters or their inadequate condition, ignorance of the algorithm of actions in crisis security situations; *humanitarian*: prolonged absence of communication, electricity, the Internet, technical and drinking water, social isolation; *physiological*: disruption of the duration and quality of sleep, exacerbation of chronic diseases, unavailability of means of satisfying basic needs (hot food, heat, etc.). It was found that the common ways of emotional reaction of the studied subjects are: anxiety, worry, worry, confusion. Among the behavioral symptoms recorded were passivity of actions, resignation with the situation and weak activity in implementing previously defined plans. Instead, in modern conditions, there is a rethinking and acceptance of the situation, increased activity in the direction of self-education, self-development, and implementation of life plans.

Conclusions. The directions of preventive and corrective work to preserve the physical and psychological health of participants in the educational process are determined: diagnostics of the physical and psychological state; monitoring of requests and needs related to the organization of the educational process; providing advisory assistance on rules, methods of health preservation, prevention and means of protection, improving psychological state; psychological and pedagogical support (health maintenance programs, trainings, advanced training courses).

Key words: crises, influencing factors, occupational health, subjects of the educational process, mental and physical states.

Конфлікт інтересів: відсутній.

Conflict of interest: absent.

Відомості про авторів

Мирончук Наталія Миколаївна – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри професійно-педагогічної, спеціальної освіти, андрагогіки та управління Житомирського державного університету імені Івана Франка; вул. Велика Бердичівська, 40, м. Житомир, Україна, 10008.
myronchuk-n@zu.edu.ua, ORCID ID: 0000-0002-1360-6381 ^{A, D, E, F}

Антоніна Олена Євгенівна – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри професійно-педагогічної, спеціальної освіти, андрагогіки та управління Житомирського державного університету імені Івана Франка; вул. Велика Бердичівська, 40, м. Житомир, Україна, 10008.
antonova-O@zu.edu.ua, ORCID ID: 0000-0002-3240-6297 ^{A, D, E, F}

Антонів Олексій Володимирович – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри іноземних мов і новітніх технологій навчання Житомирського державного університету імені Івана Франка; вул. Велика Бердичівська, 40, м. Житомир, Україна, 10008.
antonov-O@zu.edu.ua, ORCID ID: 0000-0002-6557-5548 ^{A, D, E, F}

Бірук Наталія Петрівна – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри професійно-педагогічної, спеціальної освіти, андрагогіки та управління Житомирського державного університету імені Івана Франка; вул. Велика Бердичівська, 40, м. Житомир, Україна, 10008.
n.p.biruk@zu.edu.ua, ORCID ID: 0000-0003-3013-2015 ^{A, B, E, F}

Сидорчук Нінель Герандівна – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри професійно-педагогічної, спеціальної освіти, андрагогіки та управління Житомирського державного університету імені Івана Франка; вул. Велика Бердичівська, 40, м. Житомир, Україна, 10008.
sydorchuk-N@zu.edu.ua, ORCID ID: 0000-0003-2824-1562 ^{A, C, E, F}

Дата першого надходження статті до видання: 16.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 12.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 15.04.2026