

УДК 37.015.3:159.942.5:001.891.5”364
DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.18.5>

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Світлана Кондратюк

*Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія,
вул. Проскурівського підпілля, 139, м. Хмельницький, Україна, 29013
e-mail: melme8882008@ukr.net*

У статті представлено результати проведеного емпіричного дослідження психоемоційних станів педагогів в умовах воєнного стану. Розроблено програму дослідження, визначено її мету та завдання. Підібрано психологічний інструментарій для проведення дослідження. Описано програму та етапи проведення дослідження.

Збір емпіричних даних включав в себе дослідження психоемоційних станів освітян початкової школи Хмельницького району. Констатувальний експеримент був побудований на перевірку показників психоемоційного стану вчителів і визначення їх емоційної стійкості. Даний етап дослідження дав можливість визначити рівень емоційної стійкості педагогів, наявність саморегуляції у них. Також диференційовано визначено тривожність і як властивість особистості, і як стан. Відповідно до отриманих показників проаналізовано рівень нервово-психічної стійкості, фрустрації та агресивності. Результати дослідження свідчать про те, що у більшості педагогів відмічено середня ймовірність нервово-психічних зривів і достатній рівень стресостійкості. Вони мають внутрішню гнучкість і стараються протистояти стресорові, зберігають контроль над своїми поведінковими і емоційними реакціями навіть в умовах воєнного стану. Але також відмічено, що є педагоги, які щоденно переживають негативний психоемоційний стан, що відображається на їхньому фізичному здоров'ї та професійній діяльності. Адже довго тривалість стресів, їх кількість, інтенсивність та нездатність особистості вчасно їх подолати, впливають на загальну якість життя педагогів. Для багатьох із цих особистостей початок військових дій став переживанням гострого стресу, який перейшов у хронічний. Зроблено висновок про те, що воєнний стан на території України є тим значущим подразником у хронічному стресі, з яким не всі педагоги можуть справитися. Також вони випробовують складність у адаптації до нових умов життя, що перевищують їх внутрішні можливості і резерви. Акцентовано увагу на необхідності впровадження профілактичних програм, а також корекційно-терапевтичних для подолання негативних психоемоційних станів педагогів.

Ключові слова: психоемоційний стан, негативний психоемоційний стан, емоційна стійкість, стресостійкість, тривожність, агресивність, фрустрація, педагоги, воєнний стан.

Постановка проблеми. Щоденне зростання психогенних і стресогенних впливів на особистість педагога призводить до значних змін в їх психоемоційному стані, який є головною умовою їх ефективної професійної діяльності. Педагоги, виконуючи щоденно різноманітні професійні завдання постійно випробовують стан психічного напруження, особливо це відмічено в умовах сучасності коли в Україні відбуваються військові дії. Внаслідок цього відповідно значно погіршується їх фізичний і психічний стан здоров'я, а це впливає на успішність професійної діяльності. Розвиток внутрішніх ресурсів як захисних механізмів, опору та адаптації педагогів до негативних зовнішніх впливів є важливим аспектом їх професійної діяльності в умовах воєнного стану в Україні.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз теоретичних напрацювань щодо проблеми подолання негативних психоемоційних станів особистості, науковцями розглядається з позицій багатогранності підходів. Питання важливості застосування емоційної саморегуляції розкрито у дослідженнях М. Гринців, І. Галян, В. Гаврилькевич, Н. Білоконної, І. Жданова, В. Зарицької, В. Іваненко, В. Марищук, С. Мартиненко, Е. Носенко та інші.

Стабільний і гармонійний емоційний стан, а також вміння керувати ним навіть в умовах воєнного стану є важливою необхідною умовою успішної діяльності педагога. Узагальнюючи думки науковців І. Болотнікової, Г. Дзвоник, Т. Завадської, Т. Кружевої, О. Кокуна, Ж. Ламбубської, Т. Савченко, Т. Ткачук зроблено висновок, що педагогічний діяльності притаманні високі емоційні навантаження, регулярна перевтома, постійні стресові ситуації.

Метою проведеного дослідження є визначення психоемоційних станів педагогів в умовах воєнного стану.

Виклад основного матеріалу. З метою перевірки теоретичних напрацювань було здійснено експериментальне дослідження: в межах загального психологічного експерименту проведено констатувальний та формувальний експерименти. До дослідження були залучені освітяни початкової школи Хмельницького району, вибірка – 12 педагогів. Дослідження проводилось протягом 4 місяців. Дослідження включало в себе ряд необхідних етапів. На кожному етапі були поставлені завдання відповідно до визначеної проблеми.

Перший етап включав в себе дослідження психоемоційних станів педагогів в умовах воєнного стану. *Другий етап* – визначення соціально-психологічних умов корекції та профілактики виявлених негативних психоемоційних станів у освітян.

Під час дослідження було використано системний підхід, який є загальнонауковою основою всього процесу – найбільш ефективний сучасний метод наукового пізнання, оскільки дозволяє аналізувати, досліджувати, розвивати певний об'єкт як цілісну, єдину систему. Під час проведення дослідження цей підхід надав можливість аналізувати, систематизувати і узагальнити результати.

В процесі дослідження були використані наступні методики: емоційна стійкість тест-опитувальник Г. Айзенка (ЕРІ), **методика «Прогноз» за В. Бодровим, методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса**, тест «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера – Ханіна (ШРОТ) [1, 4].

Основною метою констатувального експерименту було визначення психоемоційних станів педагогів, особливо виявлення негативних. Даний етап дослідження дав можливість визначити рівень їх емоційної стійкості, наявність саморегуляції, а також виявлення впливу психолого-педагогічних умов професійної діяльності на психоемоційний стан педагогів в умовах воєнного стану.

Для визначення рівня нервово-психічної стійкості освітян було використано методику «Прогноз» за В. Бодровим. Дана методика призначена для початкового орієнтовного виявлення осіб із характерними ознаками нервово-психічної нестійкості (НПН). Також ця методика дозволила виявити окремі первинні симптоми порушень у особистості і відповідно визначити вірогідність їх розвитку і прояву у поведінці та діяльності досліджуваного. Запитання (міркування) охоплюють окремі біографічні відомості про досліджуваного, особливості його поведінки та стану психічної діяльності у різних ситуаціях. Результати відображені у кількісних показниках і відповідно зроблено висновок про те, що більшість педагогів мають середню ймовірність нервово-психічних зривів.

Таблиця 1

Визначення рівня нервово-психічної стійкості педагогів

Нервово-психічна стійкість, %	
Висока ймовірність	25
Середня ймовірність	42
Низька ймовірність	33

Також відповідно до показників цієї методики, рівень нервово-психічної стійкості у освітян має різні розбіжності. Низька ймовірність свідчить про їх достатню стресостійкість. Навіть в умовах воєнного стану вони мають здатність гармонізувати власне життя і трапляються невдачі, вони не розглядають їх як гострі стресові ситуації або вони спроможні справлятися з ними без нанесення шкоди психічному здоров'ю. Для них також характерна адекватна самооцінка, стійкість до невдач і вони не зупиняються на досягнутому.

Наступним етапом дослідження було визначення емоційної стійкості особистості за тестом-опитувальником Г. Айзенка (EPI) (шкала емоційної стабільності-нестабільності) адаптований Шмельовим. Характерними ознаками емоційної стійкості є: тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність. Провідною ознакою емоційної стійкості (емоційної стабільності або нестабільності) є нейротизм. Він пов'язаний із показниками лабільності нервової системи. Емоційна стійкість або емоційна стабільність – це властивість, яка виражає збереження організованої поведінки, діяльності, ситуативної цілеспрямованості у звичайних і стресових ситуаціях. Емоційну стійкість можна охарактеризувати здатністю до відмінної адаптації, відсутністю високої тривожності та напруженості, підвищеного хвилювання. У таких особистостей проявляється схильність до лідерства і розвинена комунікація. Нейротизм або емоційна нестійкість виражається у надмірній тривожності, знервованості, нестійкості, поганій адаптації, а також схильності до швидкої зміни настроїв (висока лабільність), неувважності, почутті провини, постійній стурбованості, схильності до депресивних реакцій, нестійкості до стресових ситуацій. Нейротизму властива висока емоційність, імпульсивність, емоційна невірноваженість у комунікації, невпевненість у собі, надмірно виражені чутливість, вразливість, дратівливість. Для нейротичної особистості характерним є неадекватно сильні реакції щодо стимулів, які їх викликають. У людей, які мають високі показники за шкалою визначення нейротизму при складних стресових ситуаціях може розвиватися соматичний невроз [2]. У таблиці 2 зазначені результати дослідження основних показників емоційної стійкості педагогів.

Таблиця 2

Визначення емоційної стійкості у педагогів

Рівень показника	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
Низький рівень	14	33	17	25
Середній рівень	50	50	75	67
Високий рівень	36	17	8	8

Більшість (50%) педагогів мають середній рівень загальної тривожності. У значній кількості (36%) виявлено її високий рівень. Також прояв тривожності було досліджено за допомогою методики «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна) (адаптований Ю. Ханіним). Результати дослідження фрустрації співпадають з даними методики В. Бодрова. Середній рівень фрустрації у 50% педагогів свідчить про достатньо високу стресостійкість та загальну схильність до гармонійного життя, але

також ця кількість освітян має наявну схильність до переживання стресових ситуацій. При переживанні гострого стресу вони починають діяти відповідно до обставин, але включаючи емоції переживання. Високий рівень фрустрації у 17% педагогів свідчить про наявність невпевненості у подоланні труднощів і низьку самооцінку. Для цих особистостей характерним є втеча від складнощів і саме вони потребують максимальної допомоги від спеціалістів для покращення свого психоемоційного стану, для зміни способу життя, переведення його у більш гармонійний стан та навчитися долати труднощі.

Аналіз результатів по шкалі «агресивності» свідчить, що більшість (75%) педагогів демонструють середній рівень агресивності. Це трактується проявом власних негативних емоцій, які викликані військовими діями, що відбуваються в Україні, це і підвищило цей показник. Адже жакливі події в Бучі, Ірпіні, Бородянці, Маріуполі та в інших містах України, а також численні масовані ракетні атаки нанесли свій відбиток на переживання агресії як стану у багатьох педагогів. Також можна припустити, що прояв агресії є формою реакції на небезпечну ситуацію, яка також може бути проявом страху. Отже страх проявляється через агресію. Результати дослідження показують, що 67% педагогів у ситуації небезпеки проявляють лабільність.

Також аналізуючи результати дослідження було визначено емоційну стабільність у групи педагогів.

Таблиця 3

Визначення рівня емоційної стійкості у педагогів

Емоційна стабільність-нестабільність, %	
Емоційно стійкий	58
Середньо стійкий	34
Емоційно не стійкий	8

Отримані результати дослідження свідчать про те, що більшість педагогів (58%) є емоційно стійкими. Їх загальна поведінка є достатньо зрівноваженою, вони адекватно реагують на більшість стресових ситуацій, що є проявом норми стійкості. Це є досить гарний показник, адже емоційна стабільність є провідною (важливою) професійною якістю для освітян. Високий рівень емоційної стійкості вказує на стабільну роботу психічних процесів особистості, які адекватно переносять стресові ситуації, реально підходять до подій, а також їх важко вивести із рівноваги, адже вони себе почувають гармонійно із зовнішнім світом. Емоційна нестійкість характерна для 8% педагогів, що свідчить про низький рівень психологічного захисту, а тому будь-яка ситуація їх легко виводить з рівноваги, переводячи у стресовий стан, а тому вони постійно переживають хронічний стрес. Емоційна нестійкість розвиває емоційну напруженість. Також емоційна стійкість залежить індивідуально-психологічних властивостей емоційної сфери особистості та сили прояву нервових процесів. Високий рівень емоційності, надмірність прояву емоційних реакцій сприяє розвитку високого рівня тривожності та напруженості. Важливо зазначити, що під час професійної діяльності на педагогів впливають різноманітні фактори, дія яких має негативні наслідки для загального психічного здоров'я, це призводить до виникнення психосоматичних захворювань. Також це викликає погіршення психічного і фізичного самопочуття і несе відбиток на всій когнітивній сфері особистості педагога [3, 6].

Відчуття гармонії і життєстійкості перешкоджає виникненню почуття тривожності та внутрішньому напруженню у стресових ситуаціях, що допомагає стійко долати стреси та сприймає їх не значними ситуаціями у житті. Ці ключові якості особистості є змінними, що опосередковують вплив стресогенних факторів, в тому числі і хронічних, які

є значимими в умовах воєнного стану. Емоційна стійкість особистості дає можливість зменшити негативний вплив сильних стресорів та виражається у здатності педагогів забезпечувати можливість у збереженні спрямованості діяльності під час стресу за допомогою самоконтролю та саморегуляції. А тому, завдяки емоційній стійкості особистість може ефективно здійснювати професійну діяльність у складних умовах, в даному випадку під час воєнного стану [5]. Отже емоційну стійкість потрібно розглядати як провідну властивість психоемоційного стану, яка впливає на надійність, ефективність та успіх у професійній діяльності. Емоційна стійкість також проявляється у терплячості і наполегливості особистості при реалізації своїх планів та задумів, при витримці та самовладанні у стресових ситуаціях, а також наскільки особистість вміє контролювати свою поведінку в умовах негативного впливу ззовні. Переживання, які випробовують педагоги в умовах воєнного стану є травмуючі життєві події. Їх наслідок для особистості великою мірою залежить від її психоемоційного стану, а також вміння швидко відновити власний емоційний ресурс.

Дослідження емоційної сфери педагогів через прояв тривожності було визначено за допомогою методики «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна, адаптований Ю. Ханіним). Цей тест допомагає досліджувати психологічний феномен тривожності у особистості. Ця методика включає в себе 20 суджень, які відносяться до тривожності як стану (реактивна або ситуативна тривожність) і 20 – визначають тривожність як диспозицію, властивість особистості (особистісна тривожність). Реактивна або ситуативна тривожність – стан особистості в даний момент часу, яка переживає ті емоції, які в даний момент є провідними: напруга, занепокоєння, заклопотаність, нервозність. Цей стан є наслідком реакції на стресову або екстремальну ситуацію, він може бути різним за своєю інтенсивністю та динамікою у часі. Тривожність як властивість має важливе значення для суб'єкта, адже вона певною мірою обумовлює поведінку особистості. Особистісна тривожність це стійка індивідуальна характеристика, яка визначає схильність людини до тривоги і передбачає тенденцію до сприйняття різних ситуацій як загрозливих і відповідно реагуючи на кожну з них певною реакцією. Певний рівень тривожності є природною і обов'язковою особливістю у діяльності особистості. У кожного існує свій оптимальний (бажаний) рівень тривожності, яку науковці називають «корисна тривожність» і яка є істотним компонентом самоконтролю. Тривожність як властивість являє собою межу, яка обумовлює сприймати загрозу у широкому діапазоні ситуацій. При високому рівні особистісної тривожності кожна із ситуацій є стресовою для особистості і викликає виражений стан тривоги. Науковці зазначають, що висока особистісна тривожність прямо корелює із емоційними і невротичними негативними реакціями та соматичними захворюваннями [2, 4].

Таблиця 4

Визначення рівнів тривожності у педагогів

№ п/п	Рівні тривожності	%
<i>Ситуативна тривожність</i>		
1	Низький рівень	12
2	Помірний рівень	53
3	Високий рівень	35
<i>Особистісна тривожність</i>		
1	Низький рівень	16
2	Помірний рівень	54
3	Високий рівень	30

Проведене дослідження дало можливість зробити такі висновки: середньоарифметичний показник високого рівня реактивної(ситуативної) тривожності спостерігається у 35% і особистісної тривожності – у 30% педагогів. Високий рівень особистісної тривожності свідчить, що людина легко впадає у стан тривоги із різних причин, а особливо у значущих для неї ситуаціях.

Можна зробити припущення, що високий рівень ситуативної (реактивної) тривожності проковується саме ситуацією, яка склалася в Україні. Адже люди переживають за власне життя і за безпеку близьких особливо коли відбуваються масовані атаки на Україну. Показники особистісної і ситуативної тривожності можуть бути значно нижчими по завершенню військових дій в Україні.

Також під час дослідження було використано методику самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса, яка є досить простим опитувальником для самооцінки емоційного стану особистості. Методика має 10 бальну систему оцінювання і дає можливість досліджуваному обрати судження, яке в даний період часу найкраще описує його стан. Дослідження проведено за показниками «Спокій – Тривога», «Енергійність – Втомленість», «Піднесення – Пригніченість», «Впевненість у собі – Безпорадність». Загальний показник емоційного стану досліджуваних, трактувався як добрий, погіршений, поганий і дуже поганий. Результати опитування педагогів зазначені у таблиці 5.

Таблиця 5

Визначення основних показників психоемоційного стану педагогів

№ показника	Показники	%
«Спокій – тривога»		
5.	Дещо стурбований (-а), почувуюся скуто, трохи хвилююся.	67
4.	Відчуваю деяку стурбованість, страх, хвилювання чи невизначеність. Нервуюся, переживаю, роздратований (-а).	17
3.	Значна непевненість. Травмований (-а) невизначеністю. Страшно.	17
«Енергійність – втомленість»		
6.	Відчуваю себе достатньо бадьорим (бадьорою).	17
5.	Злегка втомлений (-а). Енергії не вистачає.	17
4.	Доволі втомлений (-а). У запасі не дуже багато енергії.	42
3.	Велика втомленість. В'ялість. Бракує енергії.	25
«Піднесеність – пригніченість»		
6.	Почувуюся доволі добре, «у порядку».	17
5.	Почувуюся трохи пригнічено, «так собі».	17
4.	Настрій пригнічений і дещо понурий.	42
3.	Пригнічений (-а). Настрій понурий.	25
«Упевненість у собі – безпорадність»		
8.	Дуже впевнений (-а) у своїх здібностях.	25
7.	Відчуваю, що моїх здібностей достатньо і мої перспективи гарні.	50
6.	Почувуюся достатньо компетентним.	25

Результати дослідження свідчать, що у 25% педагогів емоційний стан є тим «підґрунтям», потрапивши на який стреси (професійні або особистісні) та кризові переживання можуть «прорости і дати урожай» у вигляді емоційного (психологічного, професійного) вигорання та психосоматичних захворювань. Значна частина педагогів 50% все ж таки навіть в умовах воєнного стану зберігають життєрадісність і внутрішній спокій,

мають впевненість у собі, мають змогу гнучко адаптуватися до різних життєвих ситуацій і долати стреси.

Результати досліджень свідчать про інтенсивність соціальних катаклізмів, несприятливість чинників для кожної особистості. Зовнішні умови, які є зараз в Україні стають поштовхами для багатьох змін у життєвих задумах, змінюють світогляд і це відбувається тоді коли напруженість внутрішніх і міжособистісних суперечностей, часткові або випадкові невдачі, образи, захворювання, військові дії порушують гармонійний внутрішній стан особистості, а з часом і призводять до переживання негативного психоемоційного стану. І як свідчать результати дослідження значна кількість педагогів потребують гармонізації свого позитивного емоційного стану і не заглиблення у негативний. Для багатьох людей початок військових дій став переживанням гострого стресу, який перейшов у хронічний. Воєнний стан на території України є тим значущим подразником у хронічному стресі, з яким значна кількість педагогів і не тільки вони не можуть справитися, випробовують складність у адаптації до нових умов життя, що перевищують їх внутрішні можливості і резерви.

Висновок. Результати дослідження свідчать, що все ж таки більшість педагогів мають внутрішню гнучкість і стараються протистояти стресорові і зберігати контроль над своїми поведінковими і емоційними реакціями. Але все ж таки довго тривалість стресів, їх кількість та інтенсивність, нездатність особистості вчасно їх подолати впливають на загальну якість життя педагогів. І у багатьох виникають сумніви щодо змісту, сутності і якості життя, правильності обраної життєвої траєкторії, ефективності і успішності у професійній діяльності, сімейній та інших сферах життя. Наступний етап дослідження був спрямований на формувальний експеримент, який включав в себе апробацію корекційної та профілактичної програм, зміст яких наповнений індивідуальними та груповими методами та прийомами регуляції негативного психоемоційного стану.

Список використаної літератури:

1. Гаврилькевич В.К. Психодіагностичний інструментарій комплексного дослідження емоційної саморегуляції особистості. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: зб. наук. пр. /за ред. С. Д. Максименка; Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К., 2008. Т. X, ч. 5. С. 104-113.
2. Галян І.М. Психічні стани особистості та особливості їх саморегуляції. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Зб. наук. пр. Серія психологічна /головний редактор М.Й. Варій. Львів: ЛьвДУВС, 2010. С. 3–14.
3. Галян І.М. Цілеспрямований розвиток здатності до саморегуляції як різновид психологічного супроводу професійного становлення майбутнього педагога. *Проблеми гуманітарних наук*: зб. наук. пр. Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Дрогобич: Видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2014. Випуск 33. Психологія. С. 39–50.
4. Злишков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
5. Мартиненко С. М. Діагностична діяльність майбутнього вчителя початкових класів: теорія і практика. К.: КМПУ ім. Б. Грінченка, 2008. 434 с.
6. Носенко Е.Л. Системний підхід до вивчення стійкості людини у світлі новітніх досліджень емоцій і психічних станів. *Зб.наук. праць ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. Т. 8. Вип. 5. К. 2006. С. 229-243.

**EMPIRICAL STUDY OF PSYCHO-EMOTIONAL STATES OF PEDAGOGUES
UNDER THE CONDITIONS OF MARITAL LAW****Svitlana Kondratiuk***Khmelnytskyi Humanitarian-Pedagogical Academy,
139, Proskurivskoho Pidpillia Str., Khmelnytskyi, Ukraine, 29013
e-mail: melme88882008@ukr.net*

The article presents the results of the empirical study of the psycho-emotional states of pedagogues under the conditions of martial law. A research program has been developed, its objective and tasks have been defined. The psychological toolkit for the research has been selected. The program and stages of the research have been described.

The collection of empirical data included the study of the psycho-emotional states of primary school teachers in Khmelnytskyi district. The confirmatory experiment was based on checking the indicators of the psycho-emotional state of teachers and determining their emotional stability. This stage of the research made it possible to determine the level of emotional stability of pedagogues, the presence of their self-regulation. Also, anxiety is differentiated both as a personality trait and as a state. According to the obtained indicators, the level of neuropsychological stability, frustration and aggressiveness has been analyzed. The results of the study indicate that most pedagogues have an average probability of neuropsychological breakdowns and sufficient level of stress resistance. They have internal flexibility and try to resist stressors, maintain control over their behavioral and emotional reactions even under the conditions of martial law. At the same time, it was noted that there are pedagogues who daily experience negative psycho-emotional state, which is reflected in their physical health and professional activity. After all, the long duration of stresses, their number, intensity, and the individual's inability to overcome them in time affect the general quality of life of pedagogues. For many of these individuals, the beginning of hostilities became an experience of acute stress, which turned into chronic one. It was concluded that the state of war on the territory of Ukraine is a significant irritant in chronic stress that not all pedagogues can cope with. They also experience difficulties in adapting to new living conditions that exceed their internal capabilities and reserves. Attention is focused on the need to implement preventive, as well as corrective and therapeutic programs to overcome the negative psycho-emotional states of pedagogues.

Key words: psycho-emotional state, negative psycho-emotional state, emotional stability, stress resistance, anxiety, aggressiveness, frustration, pedagogues, martial law.