

ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ НЕГАТИВНИХ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

REASONS FOR THE EMERGENCE OF NEGATIVE PSYCHO-EMOTIONAL STATES OF PEDAGOGUES UNDER THE CONDITIONS OF MARITAL LAW

У статті представлено теоретичний аналіз причин виникнення негативних психоемоційних станів педагогів в умовах воєнного стану.

З'ясовано, що однією із головних причин виникнення негативних станів в даний період є переживання стресу. Проаналізовано дефініції понять «стрес» і «стресостійкість» у підходах вітчизняних та зарубіжних науковців. Проаналізовано групи суб'єктивних причин, що спричиняють стрес, який є першопричиною виникнення негативного психоемоційного стану в особистості. Зроблено висновок про те, що на психоемоційний стан педагогів впливає також професійний стрес, який спричинений чинниками освітнього середовища. Зазначено основні причини професійного стресу, під час якого педагоги знаходяться у негативному психоемоційному стані. Також проаналізовано загальні організаційні чинники, які можуть бути стресорами професійного стресу. У статті зазначено фактори, які пов'язані безпосередньо з професійною діяльністю, з тими змінами, які визначають її складність, значущість, невизначеність, та їх надмірний вплив на педагогів.

Досліджуючи дану проблем, ми дійшли висновку, що головною причиною виникнення як професійного, так і особистісного стресу є індивідуально-психологічні особливості педагога. Узагальнюючи інформацію, яка була отримана в процесі дослідження, ми визначили загальні чинники, які несприятливо впливають на загальний психоемоційний стан педагогів.

Здійснивши теоретичний аналіз даної проблематики, можна зробити висновок про те, що на формування внутрішнього гармонійного простору, стабілізування позитивного психоемоційного стану педагогів також впливають удари зовнішнього середовища, такі як військові дії в Україні. Стабілізування власного психоемоційного стану дозволить будувати перспективні плани у професійному розвитку кожному педагогу.

Ключові слова: стрес, професійний стрес, стресостійкість, негативний психоемоційний стан, педагоги, воєнний стан.

The article presents theoretical analysis of the reasons of negative psycho-emotional states of pedagogues under the conditions of martial law. It is found out that one of the main reasons of this state in the given period is the experience of stress. The definitions of the concepts of "stress" and "stress resistance" in the approaches of domestic and foreign scientists have been analyzed. Groups of subjective reasons causing stress, which is the root cause of negative psycho-emotional state of an individual, have been studied. It is concluded that the psycho-emotional state of pedagogues is also affected by professional stress, which is caused by the factors of the educational environment. The main reasons of professional stress during which pedagogues are in a negative psycho-emotional state have been indicated. General organizational factors that can be stressors of professional stress have also been analyzed. The article indicates the factors that are directly related to professional activity, with those changes that determine its complexity, significance, uncertainty and their excessive influence on pedagogues.

Investigating this issue, it is concluded that the main reason of both professional and personal stress is the individual and psychological characteristics of the pedagogue. Summarizing the information that was obtained during the research, the general factors that adversely affect the general psycho-emotional state of pedagogues have been determined.

Having carried out theoretical analysis of this problem, we can conclude that the formation of the internal harmonious space, the stabilization of the positive psycho-emotional state of pedagogues is also affected by external shocks such as military actions in Ukraine. Stabilizing own psycho-emotional state will allow each pedagogue to build promising plans for professional development.

Key words: stress, professional stress, stress resistance, negative psycho-emotional state, pedagogues, martial law.

УДК 37.015.3:159.942.4"364"

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.56.14>

Кондратюк С.Л.

к.психол.н., доцент,

доцент кафедри психології

Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія

Щоденні професійні завдання, які виконують педагоги, зумовлюють стан психічного напруження. Особливо це відслідковується в умовах воєнного стану під впливом негативних факторів. Наслідком цього є значне погіршення фізичного і психічного здоров'я особистості, що впливає на ефективність професійної діяльності. Досліджуючи психоемоційний стан педагогів, а особливо його негативні прояви, ми дійшли висновку, що його можна розглядати як переживання професійного стресу, який спричинений чинниками як особистісного характеру, так і професійного (освітнього) середовища.

Однією із головних причин негативного психоемоційного стану в даний період часу

є переживання стресу, адже кожна особистість індивідуально оцінює ситуацію, зіставляє свої сили для її вирішення. За термінологією Ганса Сельє, будь-яка несподіванка, яка порушує звичний ритм життя, вже може стати причиною стресу, або стресором. При цьому тільки в певній мірі має значення сутність самої ситуації та її об'єктивний ступінь загрози. Отже, важливим є суб'єктивне ставлення до ситуації. Провідне значення також мають внутрішні захисні механізми людини, її резерви, які допомагають особистості подолати стрес [7].

На думку науковиці Т. Неудачиної, поняття «стрес» у сучасному розумінні виходить за межі суто біологічного характеру. Сутність цього поняття трактують з позиції психічного,

соціального і духовного рівня буття особистості. Стрес трактується як напруга захисних сил організму, мобілізація внутрішніх ресурсів, а також енергетичне забезпечення можливостей для вирішення завдань, які стоять перед особистістю [8].

Науковці, практичні психологи, психотерапевти зазначають, що стрес може бути дуже небезпечним, якщо він супроводжується сильним напруженням, високим рівнем тривожності, переживанням страху і хвилюванням. У людини, яка переживає саме так стрес, починається прискорене серцебиття, їй важко дихати, думати, змінюються поведінкові реакції організму, їй важко приймати рішення і робити будь-який вибір. Довготривала стресова ситуація негативно позначається не тільки на фізичному і ментальному здоров'ї, але і на стосунках у професійній сфері, з близькими людьми. Стресорів є досить багато, і, як зазначають науковці, у кожного вони можуть бути свої, адже те, що в однієї особи викликає стрес, для іншої є випробовуванням сил і внутрішнім загартуванням. З огляду на це способи реагування на чинники стресу і способи подолання стресового напруження є досить індивідуальними для кожної особистості [3; 4].

Актуальним в умовах воєнного стану є поняття стресостійкості особистості. Дослідники її визначають як інтегровану властивість особистості, яка характеризується взаємодією таких складників, як мотивація, інтелектуальні й емоційно-вольові властивості, які забезпечують їй досягнення цілей у складних ситуаціях. Стресостійкість ефективної взаємодії із соціумом визначається показниками емоційної стійкості, низьким рівнем тривожності (ситуативної і реактивної), високим рівнем саморегуляції, а також психологічною готовністю до стресових ситуацій. Також стресостійкість розглядається у трьох основних аспектах, зокрема як реакція на стрес-фактори, як сприйняття та як ставлення до стресової ситуації загалом. Реакція розглядається як пасивне реагування на стрес-фактор (стресор), що проявляється у втечі від реальності і можливій неадекватній поведінці, в агресії або навпаки автоматизованій позитивній реакції [7; 8].

Сприйняття – це є прояв особливостей адекватного відображення особистістю стресової ситуації та бачення себе в ній. Ставлення є набуттям навичок саморегуляції з метою конструктивного внутрішнього захисту та впливу на стресор з керуванням принципами «змінюю і захищаю внутрішній світ» і «впливаю на ситуації зовнішнього світу» під час адаптації до стрес-факторів і перетворення світу взаємовідношень. Дослідники зазначають, що найбільш стресостійкими в екстремальних ситуаціях є особи з характерним інтернальним локусом контролю, які впевнені у власних силах, а також

ті, хто не перебуває в очікуванні схвалення їх дій і думок. Найменш стійкими до стресових ситуацій є тривожні, із заниженою самооцінкою і не впевнені у собі особистості, які весь час перебувають у стані потреби схвалення і неадекватно сприймають ситуацію і себе в ній [9].

Стресостійкість як властивість особистості залежить від багатьох факторів, зокрема стилю життя, виховання, саморозвитку, вміння долати психофізіологічні навантаження. Стресостійкість є динамічною важливою характеристикою для багатьох професій, в тому числі і для педагогів. Високий рівень розвитку цієї властивості дозволяє педагогам успішно самореалізовуватися, ефективно займатися педагогічною діяльністю, професійно комунікувати з дітьми, колегами, а також зберігати психічне і фізичне здоров'я. Стресова реакція може бути як позитивною (надихати особистість на відповідальні вчинки), так і негативною (нездатність для виконання будь-яких вчинків і діяльності). Відповідно відбуваються такі зміни: на фізіологічному рівні – вегетативні зрушення; на психоемоційному – афективні і когнітивні, які пов'язані із особистісним переживанням стресової ситуації; на поведінковому рівні – адаптивна поведінка та пошукова активність. К. Платонов у своїй праці зазначав, що ці реакції взаємопов'язані із трьома видами психологічної адаптації:

- 1) психофізіологічною – здатністю організму ефективно функціонально перебудуватися відповідно до умов і вимог середовища;
- 2) психологічною (психічною) – здатністю організму злагоджено функціонувати на емоційному і когнітивному рівнях;
- 3) психосоціальною – пристосуванням особистості до взаємодії із соціумом [7].

У своїй монографії науковці С. Томчук та М. Томчук розглядають класифікацію реакцій на стресову ситуацію (психотравмуючу):

- 1) реакції, які призводять до психоемоційних розладів;
- 2) психосоціальні – розлади соціальної адаптації;
- 3) психосоматичні реакції, перевагою яких є фізіологічні розлади.

Науковці зазначають, що коли стрес набуває хронічного та затяжного характеру, то зазначені реакції формуються поетапно. На початку переживання стресової ситуації особистість відчуває зниження адекватного функціонування психічної і когнітивної сфер. У подальшому відбуваються розлади у психофізіологічній адаптації [13].

У Міжнародній класифікації хвороб (МКХ-10) також виділено професійний стрес, який трактується як багатовимірний і складний феномен, що може виражатися у реакціях психічного і фізичного спектру на надмірно напружені ситуації під час професійної діяльності.

Науковці, які досліджують професійний стрес, зазначають, що він є підґрунтям негативного психоемоційного стану особистості і його можна трактувати як:

- стрес можливості (мати або не мати щось бажане і очікуване);
- стрес обмеження (у досягненні цілі, посади);
- стрес невизначеності (у досягненні чогось бажаного, невизначення у будь-якій сфері життя) [6; 13; 14].

Л. Роговик, І. Руденко та Є. Носенко виділяють дві групи суб'єктивних причин, що спричиняють стрес, який є першою причиною виникнення негативного психоемоційного стану в особистості. До першої групи належать постійні складові особистості, які пов'язані з довгодіючими програмами (генетичні і батьківські програми, установки і «вищі» потреби особистості за А. Маслоу).

До другої групи належать причини динамічного характеру, які пов'язані зі змінними програмами, а саме (помилки в мисленні, «фізіологічні» потреби за А. Маслоу). У кожному випадку стрес може бути викликаний різноманітним між очікуванням і реальністю. Моделі (програми) поведінки особистості можуть бути довготривалими або короткотривалими, жорсткими або динамічними [9; 10; 11].

Вчені вважають, що природа підготувала людину до умов підвищених фізичних навантажень, можливого періодичного голодування, температурних перепадів, але сучасна людина живе в умовах гіподинамії, переїдання та життєвого комфорту, тому особистість є більш стійкою до природних факторів (голод, холод, біль, фізичні навантаження) і занадто чутливою до соціальних факторів, які не є вродженими.

В умовах воєнного стану дуже актуальною є неможливість реалізувати потреби за пірамідою Абрахама Маслоу. Відповідно до його схеми через реалізацію нижчих біологічних потреб переходимо до вищих – духовних. Якщо потреби не задовольняються, то людина зазнає стресу – *фізіологічного* (голод, холод, спрага, нестача сну, розумова і фізична втома, надшвидкий темп життя або його різка зміна); стресу *безпеки і стабільності*, пов'язаного із страхом смерті власної або близьких, страхом втратити роботу, несприятливих змін у житті; *належності і любові* – стресу самотності – фізичної або моральної, стресу через нерозділене кохання, через страх, що близька людина перебуває в зоні бойових дій або в окупації; *поваги і престижу* – стресу від краху кар'єри, від нереалізації власних амбіцій, втрати поваги з боку близьких або в суспільстві; *самореалізації* – стресу від нереалізації власного покликання, від заняття справою, яка не приносить морального задоволення [2].

Однією із головних причин виникнення професійного стресу є індивідуально-психоло-

гічні (фізіологічні) особливості педагога. Що стосується особистісних причин виникнення цього виду стресу, то дл них можна віднести такі: особистісне життя (конфлікти, втрати близьких), труднощі і проблеми, які пов'язані з матеріальною і юридичною сферою життя, зниження працездатності через хвороби, переживання вікових і життєвих криз. На якість життя і на професійну діяльність педагога впливає велика група факторів, які зумовлюють і певним чином призводять до появи професійного стресу. Ідеться про загальносоціальні та організаційні стресори (відповідний рівень економіки, екологічні зміни, політичні і військові кризи).

Г. Беляєв зазначає, що загалом причини, які впливають на виникнення професійного стресу, поділяються на безпосередні і головні. Безпосередньою причиною вважається ситуація або подія, наслідком якої є переживання психічної напруженості і стресу [1]. Ідеться про дефіцит часу для виконання термінових завдань або усунення помилкових дій, міжособистісні конфлікти з керівництвом або учасниками освітнього процесу, травмування учнів (з різних причин) в період перебування їх у школі. Безпосередні причини найчастіше пов'язані з екстремальним змістом діяльності та її умовами.

Результати проведеного дослідження і аналіз праць науковців дали можливість визначити основні стресори, які впливають на виникнення професійного стресу, під час якого освітяни переживають негативний психоемоційний стан:

- щоденні надмірні навантаження;
- невідповідність між професійними вимогами до педагога і його можливостями та ресурсами відповідно до цих вимог;
- недостатньо чіткий розподіл посадових обов'язків та повноважень;
- не завжди неадекватна поведінка суб'єктів освітнього процесу (школярів);
- висока відповідальність за суб'єктів освітнього процесу під час їх перебування у школі;
- низька оплата праці;
- організаційні особливості роботи педагога;
- відсутність кар'єрного зростання і завищені очікування у професійній реалізації;
- критика професійної діяльності (керівництва, колег, батьків учнів);
- відсутність мотивації до професійної діяльності;
- стресори на організаційному рівні.

Також виділяють загальноорганізаційні чинники, які можуть бути стресорами у професійній діяльності педагогів. Їх розділено на чотири категорії:

- 1) загальні професійні вимоги та обов'язки, а також зміст вирішуваних завдань;
- 2) особисті очікування і професійні вимоги;

3) загальноорганізаційні вимоги й особистісні очікування;

4) зовнішні вимоги й умови праці [5; 6; 12].

Зазначені вище чинники визначають загальний стан особистості педагога, впливають на стійкість до впливу безпосередніх і головних причин стресу, послаблення можливостей до подолання негативного психоемоційного стану. Виникнення професійного стресу і переживання негативних емоцій не зумовлюється однозначним взаємозв'язком особистості педагога і умов праці, адже навіть гарна їх відповідність не дає гарантію високої стійкості до стресу, тому що є велика кількість інших факторів, що детермінують цей складний і не завжди керований процес. Умови праці та індивідуальні характеристики особистості мають мінливий характер, що також порушує їх вихідну відповідність. Будь-який стрес, в тому числі і професійний, є шкідливим для здоров'я особистості, має індивідуальний процес переживання. Значення тих чи інших робочих ситуацій на особистість відрізняється навіть у одній професійній спільноті.

Отже, велике значення мають фактори, які пов'язані безпосередньо з професійною діяльністю, з тими змінами, які визначають її складність, значущість, невизначеність та їх надмірний вплив на педагогів. Щоденне додання цих несподіваних, інтенсивних, тривалих впливів може стати причиною негативних психоемоційних станів і розвитку професійного стресу.

Отже, узагальнюючи інформацію, яка була отримана в процесі дослідження, можна констатувати чинники, які несприятливо впливають на психоемоційний стан педагогів:

1) військові дії, які відбуваються на території України;

2) підвищення робочого навантаження, яке зумовлене зміщенням акценту діяльності із безпосередньої роботи з учнями на необґрунтовано високий обсяг звітної документації;

3) невідповідність актуальних можливостей педагога, що зумовлені його фінансовим забезпеченням, вимогам щодо підтвердження свого професійного статусу (дороговартісне підвищення кваліфікації);

4) неадекватність системи післядипломного навчання вчителів, яка вимагає поєднання професійної діяльності і власного навчання;

5) переживання соціального дискомфорту через невисокий розмір заробітної плати вчителів;

6) значне погіршення можливостей турбуватися про особисте здоров'я через фінансові труднощі і військові дії в Україні. Складність в отриманні кваліфікованої медичної допомоги, зокрема профілактичної (відсутність відпочинку у профілактичних медичних закладах);

7) переживання негативних психоемоційних станів усіма учасниками освітнього процесу (адміністрація, діти, батьки);

8) невизначеність перспектив у професійній діяльності, відсутність достатньої кількості вільного часу для відпочинку, професійного зростання і підвищення статусу.

Отже, формування внутрішнього соціокультурного простору, стабілізація позитивного психоемоційного стану є межею, яка зможе пом'якшити удари зовнішнього середовища, такі як військові дії в Україні, а також дозволить будувати перспективні плани у професійному розвитку.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бєляєв Г.С. Психологічна саморегуляція. Львів : Медицина, 2004. 96 с.
2. Варій М.Й. Загальна психологія. Львів : Край, 2006. 756 с.
3. Журавльова Л.П. Психологія емпатії : монографія. Житомир : Вид. ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.
4. Коропецька О. Психологічні детермінанти саморегуляції особистості. *Психологія особистості*. 2010. № 1. С. 115–123.
5. Мешко Г. Формування саногенного мислення майбутніх педагогів як умова збереження і зміцнення їхнього професійного здоров'я. *Вісник Львівського університету. Серія «Педагогічна»*. 2009. Вип. 25. Ч. 4. С. 258–264.
6. Москалець В.П. Психічне вигорання – реальність чи вигадка? *Практична психологія та соціальна робота*. 2012. № 1. С. 58–65.
7. Наугольник Л.Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
8. Неудачина Т.І. Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання. Харків : ХНПУ, 2020. 49 с.
9. Носенко Е.Л., Грисенко Н.В. Новий підхід до дослідження «цінностей у дії»: переваги, досвід, застосування для вивчення чинників емоційного вигорання педагога. *Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка*. 2010. Вип. 10. 500 с.
10. Роговик Л. Саморегуляція у професійній діяльності вчителя. *Початкова школа*. 2004. № 11. С. 55–58.
11. Руденко І.М. Психологічні особливості саморегуляції педагогічного працівника. *Вісник Інституту розвитку дитини. Серія «Філософія, педагогіка, психологія»*. 2015. Вип. 37. С. 137–143.
12. Сеньовська Н.Л. Підготовка майбутнього вчителя до професійної саморегуляції в процесі вивчення педагогічних дисциплін : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Тернопіль, 2008. 26 с.
13. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНУ», 2018. 200 с.
14. Чайка В. Підготовка майбутнього вчителя до саморегуляції педагогічної діяльності : монографія. Тернопіль : ТНПУ, 2006. 275 с.