

СЕКЦІЯ 4 ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

ОСОБЛИВОСТІ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

FEATURES OF NEGATIVE MENTAL STATES OF TEACHERS IN WAR CONDITIONS

Статтю присвячено дослідженню негативних психічних станів педагогів в умовах війни. Психічний стан розглядається як цілісна, динамічна система, яка поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти та формується під впливом зовнішніх і внутрішніх чинників. Негативні психічні стани, зокрема тривожність, емоційне виснаження та фрустрація, є характерними для педагогів, адже професійні виклики часто супроводжуються високим емоційним навантаженням.

Метою є емпіричне дослідження особливостей негативних психічних станів педагогів приватної школи викладання англійської мови та закладу загальної середньої освіти м. Вінниця. У рамках дослідження були застосовані опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» Г. Айзенка, «Симптоматичний опитувальник» (SCL-90-R) Л.Р. Дерогатіс, методика «САН» В. Доскіна, Н. Лаврентьєвої, В. Шарай, М. Мірошнікова, «Методика самооцінки тривожності» Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна.

Емпіричне дослідження показало, що педагоги загальноосвітньої школи мають вищий рівень негативних психічних станів (фрустрації, агресивності) порівняно з колегами з приватного навчального закладу. Воєнна ситуація значно впливає на психічний стан педагогів, зумовлюючи підвищення рівнів тривожності, фобій та емоційної напруги. Це підтверджує необхідність їх комплексної психосоціальної підтримки для зниження негативного впливу стресових чинників.

Програма психокорекції, розроблена з урахуванням особливостей психічних станів педагогів в умовах війни, включає техніки розвитку адаптивних копінг-стратегій, методи емоційної регуляції та управління психоемоційним станом, що забезпечує комплексний підхід до поліпшення психічного здоров'я педагогів. Емпіричні дані підтвердили ефективність програми психокорекції, адже після її проходження спостерігалася тенденція до зниження рівнів тривожності, агресивності, фрустрації та підвищення загального емоційного благополуччя педагогів.

Ключові слова: психічні стани, педагоги, війна, тривожність, стресостійкість, психокорекція.

The article is devoted to the study of negative mental states of teachers in conditions of war. The mental state is seen as a holistic, dynamic system that combines cognitive, emotional and behavioral components and is formed under the influence of external and internal factors. Negative mental states, in particular anxiety, emotional exhaustion and frustration, are characteristic in particular for teachers, because professional challenges are often accompanied by high emotional pressure.

The aim is defined as an empirical study of the negative mental states features of teachers from private English teaching school and an institution of general secondary education in Vinnitsa. Within the framework of the study, the questionnaire "Self-assessment of anxiety, frustration, aggressiveness and rigidity" (adapted version of the method of G. Aizenko), "Symptomatic questionnaire" (SCL-90-R) by L. R. Derogatis, the method "SAN" by V. Doskin, N. Lavrentieva, V. Sharai, M. Miroshnikov, "Methods of self-assessment of anxiety" C. D. Spielberger, Yu. L. Khanina.

An empirical study showed that secondary school teachers have a higher level of negative mental states (frustration, aggressiveness) compared to colleagues from a private educational institution. The military situation significantly affects the mental state of teachers, causing increased levels of anxiety, phobias and emotional stress. This confirms the need for their comprehensive psychosocial support to reduce the negative impact of stress factors.

The program of psycho-correction, developed taking into account the peculiarities of the mental states of teachers in conditions of war, includes techniques for the development of adaptive coping strategies, methods of emotional regulation and management of the psycho-emotional state, which provides an integrated approach to improving the mental health of teachers. Empirical data confirmed the effectiveness of the psycho-correction program, because after its passage there was a tendency to reduce the levels of anxiety, aggressiveness, frustration and increase the overall emotional well-being of teachers.

Key words: mental states, teachers, war, anxiety, stress resistance, psychocorrection.

УДК 159.9.072.43

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.13>

Афанасьєва Н.Є.

д.психол.н., професор,
професор кафедри
соціальної економіки
Харківський національний економічний
університет імені Семена Кузнеця

Бездольна Ю.О.

магістрант
Донецький національний університет
імені Василя Стуса

Актуальність проблеми дослідження.

Серед різних видів професій педагогічна діяльність визначається як одна з найбільш напружених у психологічному аспекті соціальної діяльності. Вона вимагає високої активності, самостійності й відповідальності в реалізації педагогічних рішень, здатності до оцінки соці-

альних аспектів, а також зустрічі з нестандартними ситуаціями. Ураховуючи всі ці чинники, педагогічна робота може викликати різноманітні негативні психічні стани, серед яких – тривожність, агресивність, фрустрація. Тому вивчення проблеми виникнення негативних психічних станів учителів загальноосвітніх шкіл

є надважливим аспектом психологічної практики та освіти у цілому.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблематика психічних станів є однією із центральних у психологічній науці, оскільки саме вони визначають характер протікання психічних процесів та особливості поведінки людини. Психічні стани розглядаються як інтегративні характеристики, що відображають загальний рівень функціонування психіки, ступінь організованості психічних процесів, емоційні та когнітивні реакції особистості на ситуації зовнішнього середовища.

На думку Т. Гречко, психічний стан є ключовим елементом інтеграції різних психічних процесів, що відображає взаємодію між рівнями психічного функціонування [1]. Окрім цього, С. Ларіонов указує, що психічний стан впливає на вибірковість сприйняття інформації, швидкість прийняття рішень та ефективність реалізації діяльності [5].

Значна увага у сучасних дослідженнях приділяється психічним станам в умовах суспільних криз та військових дій, оскільки вони виявляють специфічні реакції особистості на стресові ситуації. За даними дослідження І. Данилюка, О. Богучарової, перебування у зоні бойових дій або вплив постійних стресових ситуацій призводить до розвитку посттравматичних стресових розладів, які супроводжуються емоційною нестабільністю, тривожністю, депресією та агресивною поведінкою [2].

О. Ігнатович досліджує стресостійкість педагогів та визначає, що війна підсилює навантаження, з яким зіштовхуються вчителі [3]. У своїх роботах автор підкреслює, що в умовах воєнних дій педагоги не лише виконують свої професійні обов'язки, а й беруть на себе функцію емоційної підтримки учнів. Це спричиняє додатковий стрес, що може призводити до емоційного виснаження та зниження стресостійкості.

Н. Коцур, Л. Товкун аналізують психологічні особливості педагогічної діяльності у воєнний час і відзначають, що постійний контакт з учнями, які перебувають у стані стресу, впливає на рівень тривожності вчителів [4]. Вони виділяють необхідність розвитку психологічних інтервенцій, які могли би сприяти покращенню психологічного стану педагогів у кризових умовах, зокрема методи арттерапії та тілесно-орієнтованої терапії, що допомагають знижувати рівень тривожності та емоційного виснаження.

Вітчизняні дослідники підкреслюють важливість розвитку стресостійкості, соціальної підтримки та здатності до емоційної регуляції, адже саме ці якості сприяють зниженню негативних психічних станів педагогів та підтримці їхнього психологічного благополуччя. Поза тим лишаються недостатньо вивченими чин-

ники, які впливають на розвиток негативних психічних станів учителів, а також методи їх психокорекції. Таким чином, дослідження психічних станів викладачів у сучасній психології є багатограним та актуальним напрямом, що дає змогу поглибити розуміння адаптаційних процесів особистості та можливостей саморегуляції. Це створює основу для розроблення ефективних психотерапевтичних та психокорекційних програм, які спрямовані на підвищення психологічного благополуччя та гармонізацію психічного стану вчителя.

Мета дослідження – емпірично вивчити особливості негативних психічних станів у педагогів в умовах війни та перевірити гіпотезу, що у педагогів, які працюють в умовах війни, проявляються специфічні негативні психічні стани, такі як підвищена тривожність, агресивність та фрустрація, що залежать від інтенсивності стресових чинників і рівня соціальної підтримки.

Виклад основного матеріалу дослідження. Педагогічна діяльність в умовах війни набуває додаткових викликів і навантажень, які значно впливають на психічний стан фахівців. Окрім професійних обов'язків, вони зіштовхуються із власними переживаннями, тривожністю, а іноді й травматичними подіями, що зумовлює посилений вплив стресових чинників. Така ситуація призводить до негативних змін у психічних станах педагогів, включаючи підвищену тривожність, емоційне виснаження та зниження загального психоемоційного благополуччя [3].

Тривожність є одним із найпоширеніших психічних станів, який спостерігається у вчителів через високий рівень відповідальності та тиск із боку адміністрації, батьків і суспільства. Згідно з дослідженнями С. Томчук, М. Томчук, високий рівень тривожності серед учителів часто викликаний відсутністю контролю над процесом навчання та результатами роботи, а також неможливістю передбачити реакцію учнів на навчальний матеріал [7]. Психологічні дослідження показують, що тривожні вчителі частіше демонструють неадекватну емоційну реакцію на поведінку учнів та мають менший рівень стресостійкості, що ще більше погіршує їхнє психічне здоров'я [8].

Психологічний стан учителів погіршився після початку повномасштабної війни, стверджують соціологи [9]. Зокрема, 78% опитаних учителів помітили у себе посилення негативних емоцій, таких як тривога, страх, сум та гнів. Про це свідчать результати опитування, проведеного ГО «Смарт освіта» у партнерстві з Фондом «Демократичні ініціативи» імені Ілька Кучеріва. У ньому взяли участь 600 учителів.

У ході дослідження виявили, що більшість учителів потребує допомоги. Зокрема, 70% сказали, що хочуть покращити свої навички

надання психологічної допомоги як собі, так і учням. Також школи потребують шкільних психологів (52%). Особливо гострою ця потреба є у східних областях України. Натомість в інших регіонах вона є меншою – 21%.

Педагоги, які продовжують виконувати свої професійні обов'язки в умовах підвищеного стресу, знаходяться у групі ризику щодо виникнення негативних психічних станів, таких як тривожність, депресія, емоційне виснаження та посттравматичний стресовий розлад. Викладачі опиняються у специфічній ситуації, адже, окрім переживань за власне життя та благополуччя, вони мають забезпечувати навчальний процес та емоційну підтримку учнів, що створює додаткове навантаження на психіку. Тому дослідження негативних психічних станів педагогів є надзвичайно своєчасним, адже дасть змогу заповнити прогалину у наукових знаннях та надати основу для розроблення рекомендацій щодо психологічної підтримки працівників освітньої галузі.

Дослідження особливостей негативних психічних станів педагогів в умовах війни проводилося з урахуванням специфіки професійної діяльності вчителів, а також впливу соціально-психологічних і стресових чинників, що супроводжують професійну діяльність у період воєнного конфлікту. У дослідженні брали участь викладачі двох освітніх закладів: приватної школи викладання англійської мови «Project 12» та загальноосвітньої школи I–III ступенів № 10 м. Вінниця. Загальна вибірка дослідження становила 60 осіб, серед яких 30 викладачів працювали в приватній школі (I група), а 30 – у загальноосвітній школі (II група). Учасники були віком від 22 до 45 років, із різним стажем роботи – від 1 до 20 років.

Для дослідження особливостей негативних психічних станів педагогів в умовах війни було вибрано низку психодіагностичних методик, які дали змогу всебічно оцінити психоемоційний стан респондентів та визначити рівень їхньої стресостійкості. Основний акцент зроблено на дослідженні тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності, а також інших симптомів, які можуть виникати у викладачів в умовах підвищеної соціальної та емоційної напруги. Для досягнення мети було вибрано опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка).

Цей опитувальник був вибраний через свою здатність усебічно оцінювати емоційні реакції особистості на стресові ситуації та різні види зовнішніх подразників. Отримані результати представлено в табл. 1.

Отримано статистично значущі відмінності між показниками досліджуваних за шкалою «Фрустрація» ($p \leq 0,05$ за критерієм Стьюдента) між двома групами, де вчителі загальноосвітньої школи демонструють вищі рівні фрустрації порівняно з учителями приватної школи англійської мови. Фрустрація може відображати відчуття незадоволеності або безсилля у зв'язку з перешкодами на шляху до досягнення цілей. Під час війни вчителі загальноосвітніх шкіл можуть стикатися з більшими обмеженнями у своїй роботі, такими як нестабільність умов навчання, труднощі з інфраструктурою та емоційне виснаження через важкі соціальні та економічні умови.

Отримано статистично значущі відмінності між показниками досліджуваних за шкалою «Агресивність» ($p \leq 0,05$) – вищий рівень агресивності також виявлено в учителів загальноосвітньої школи. Агресивність може бути проявом захисної реакції на стресові ситуації та труднощі, з якими вони стикаються. Можливі причини підвищеної агресивності включають емоційне напруження через постійний стрес, утрачені можливості для розвитку через кризу, зміни у спілкуванні з учнями та колегами через дистанційне навчання та загальну нестабільність під час війни.

За шкалами «Тривожність» та «Ригідність» статистично значущих відмінностей між двома групами не виявлено. Обидві групи педагогів мають середній рівень тривожності та ригідності. Тривожність відображає загальний рівень тривожного очікування або відчуття неспокою. Середні показники можуть указувати на те, що педагоги обох груп відчувають тривожність через загальну ситуацію війни, але рівень цього стану не є надмірним. Ригідність (нездатність гнучко адаптуватися до змін) також не відрізняється між групами, що може свідчити про схожий рівень готовності пристосовуватися до нових умов в обох групах.

На основі результатів емпіричного дослідження була розроблена програма психокорекції негативних психічних станів педагогів, адаптована для вчителів загальноосвітньої школи, які брали участь у дослідженні. Програма роз-

Таблиця 1

Показники самооцінки психічних станів у педагогів (у балах)

Шкали	1 група	2 група	t	p-рівень
Тривожності	13,4±3,1	14,6±3,4	0,63	>0,05
Фрустрації	9,5±2,7	13,7±3,2	2,21	≤0,05
Агресивності	8,6±2,5	12,9±3,0	2,26	≤0,05
Ригідності	12,7±2,6	14,8±3,5	1,11	>0,05

рахована на 24 години (по 6 годин на тиждень) і спрямована на зниження рівнів тривожності, фрустрації, агресивності та емоційного виснаження, що є характерними для педагогів в умовах війни. Програма включає техніки управління стресом, методи емоційної регуляції та розвиток адаптивних копінг-стратегій, що допомагають педагогам справлятися з високим психоемоційним навантаженням. Застосування комплексного підходу до підтримки психічного здоров'я педагогів дає змогу зміцнити їхню стресостійкість та сприяє поліпшенню загального емоційного благополуччя.

У рамках корекційно-профілактичного етапу була проведена робота з фрустрацією та емоційним виснаженням за допомогою емоційної регуляції: використання щоденника емоцій, вправи для відслідковування емоцій та способів їх вираження. Запропоновано різноманітні техніки релаксації, серед яких – глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація, медитація для зниження тривожності. Як психоедукація було проведено бесіди про фрустрацію, її причини та способи подолання. Надзвичайно потужним елементом психокорекції стала арттерапія – використання арттехнік (малювання, музикотерапія) для зниження емоційної напруги.

У програмі психокорекції негативних психічних станів педагогів узяли участь учителі загальноосвітньої школи, які мали найвищий рівень негативних психічних станів за результатами емпіричного дослідження, кількістю 21 особа. Через три тижні після закінчення тренінгу була проведена повторна діагностика психічних станів досліджуваних, які брали в ньому участь, за допомогою опитувальника «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності». Отримані результати представлено в табл. 2.

Статистично значущих відмінностей між показниками досліджуваних до та після тренінгу виявлено не було. За шкалою «Тривожність» показники знизилися з $13,8 \pm 3,5$ бали до $12,1 \pm 3,3$ бали. За шкалою «Фрустрація» показники знизилися з $13,2 \pm 3,3$ до $11,3 \pm 2,9$ бали. За шкалою «Агресивність» показники знизилися з $12,4 \pm 3,1$ до $10,4 \pm 2,2$ бали. За шкалою «Ригідність» показники знизилися з $14,3 \pm 3,2$ до $12,2 \pm 2,7$ бали.

Незважаючи на те що статистично значущих відмінностей між показниками до та після

тренінгу виявлено не було, спостерігаються позитивні зміни за всіма шкалами опитувальника, що свідчить про позитивний вплив тренінгу на психічні стани педагогів. Усі показники мають тенденцію до зниження, що може свідчити про позитивний емоційний і психічний вплив заходів, застосованих у межах тренінгу. Зниження показників тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності свідчить про те, що вчителі змогли навчитися ефективніше управляти своїми емоціями та реакціями на стрес. Це є позитивною ознакою того, що подібні тренінги можуть мати довготривалий вплив на психоемоційний стан педагогів, особливо в умовах тривалої кризи.

Теоретичний аналіз літератури виявив, що психічний стан педагогів є комплексним, багатоконтактним явищем, яке включає когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. У специфічних умовах війни ці стани значно погіршуються під впливом хронічного стресу, емоційного виснаження та підвищеної тривожності.

Емпіричне дослідження показало, що педагоги загальноосвітньої школи мають вищий рівень негативних психічних станів (фрустрації, агресивності) порівняно з колегами з приватного навчального закладу. Воєнна ситуація значно впливає на психічний стан педагогів, зумовлюючи підвищення рівнів тривожності, фобій та емоційної напруги. Це підтверджує необхідність їх комплексної психосоціальної підтримки для зниження негативного впливу стресових чинників.

Програма психокорекції, розроблена з урахуванням особливостей психічних станів педагогів в умовах війни, спрямована на зниження рівнів тривожності, фрустрації, агресивності та емоційного виснаження. Вона включає техніки розвитку адаптивних копінг-стратегій, методи емоційної регуляції та управління психоемоційним станом, що забезпечує комплексний підхід до поліпшення психічного здоров'я педагогів.

Емпіричні дані підтвердили ефективність програми психокорекції, адже після її проходження спостерігалася тенденція до зниження рівнів тривожності, агресивності, фрустрації та підвищення загального емоційного благополуччя педагогів. Попри відсутність значущих змін за деякими шкалами загальний позитивний ефект програми психокорекції

Таблиця 2

Показники самооцінки психічних станів у педагогів до та після тренінгу (у балах)

Шкали	До тренінгу	Після тренінгу	t	p-рівень
Тривожності	13,8±3,5	12,1±3,3	0,87	>0,05
Фрустрації	13,2±3,3	11,3±2,9	1,09	>0,05
Агресивності	12,4±3,1	10,4±2,2	1,15	>0,05
Ригідності	14,3±3,2	12,2±2,7	1,10	>0,05

підтверджує доцільність її використання для покращення психічних станів педагогів, які працюють в умовах війни, та підвищення їхньої стресостійкості.

Висновки. Результати дослідження продемонстрували важливість і ефективність цілеспрямованої комплексної психологічної підтримки педагогів в умовах війни, що допомагає знизити рівень емоційного навантаження та поліпшити загальний психічний стан педагогів.

Перспективою подальших розвідок вважаємо вивчення досвіду інших країн, які перебували у стані військових конфліктів, для виявлення ефективних підходів до роботи з педагогами та підтримки їхнього психологічного здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гречко Т.П. Загальна характеристика основних психічних станів особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2015. Вип. 4. С. 122–126.
2. Данилюк І., Богучарова О. Вплив травмувального досвіду загрози життя на особистісний розвиток українців. *Вісник Київського національного універ-*

ситету імені Тараса Шевченка. Психологія. 2023. № 2(18). С. 47–55.

3. Ігнатович О.М. Психологічний супровід вчителя в умовах війни. *Вісник НАПН України*. 2023. Вип. 5(2). С. 1–6.

4. Коцур Н., Товкун Л. Формування психологічної безпеки освітнього середовища в умовах російсько-української війни. *Європейські гуманітарні студії: держава і суспільство*. 2023. № 1. С. 56–73.

5. Ларіонов С. Психічні стани людини як предмет емпіричного дослідження у психології. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. № 1(38). С. 230–234

6. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум / Л.М. Карамушка та ін. ; за ред. Л.М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

7. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

8. Українська освіта в умовах війни : монографія / за наук. ред. С.О. Терепищого. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. 234 с.

9. Міністерство освіти і науки України. <http://mon.gov.ua/news>