

[https://doi.org/10.35387/ucj.1\(5\).2022.125-136](https://doi.org/10.35387/ucj.1(5).2022.125-136)

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ НУШ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Олена Ігнатович

lena_ignat70@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0002-0588-0620>

Оксана Радзімовська

radokvit@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0003-0728-2090>

Галина Татаурова-Осика

g.tataurowa@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-6778-7472>

Анотація. Метою цієї статті є висвітлення результатів прикладного дослідження «Розвиток психологічної готовності педагогічного персоналу до професійної діяльності в умовах Нової української школи», що виконується в Інституті педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України; виокремлення основних тенденцій та визначення впливу тривожних станів на психологічну готовність особистості до професійної діяльності під час реалізації Концепції НУШ в умовах війни; з'ясування особливостей динаміки виникнення панічних розладів внаслідок переживання досліджуваними особами воєнних подій.

Психологічна готовність особистості до професійної діяльності як проблема дослідження є складним для вивчення феноменом. Це зумовило вибір комбінованого підходу до експериментальної роботи та відповідних методів і методик дослідження: діагностичне інтерв'ю, спостереження; методики самооцінки здоров'я та психічних станів; госпітальна шкала тривоги і депресії HADS, шкала тривоги, HARS, шкала депресії BDI та ін.

Основні результати дослідження полягають у: виявленні серед досліджуваних осіб високого рівня тривожності та депресії; з'ясуванні того, що переважна частина досліджуваних мають недостатній рівень психологічної готовності до професійної діяльності та виявляють ознаки панічних нападів і симптоми панічного розладу; констатації потреби не тільки у попередженні та подоланні станів депресії й тривоги, а зокрема психотерапії панічних розладів, що виникли та розвинулися у представників досліджуваних категорій внаслідок війни.

Практичне значення дослідження зумовлене прикладним аспектом його результатів стосовно забезпечення педагогічним працівникам збереження психічного та професійного здоров'я; зниження загального емоційного навантаження; підвищення ресурсності особистості та формування цілісності професійної самореалізації, професійної рефлексії в загальній системі розвитку психологічної готовності до професійної діяльності. Результати дослідження враховані та використані: в комплексній психотерапевтичній роботі у когнітивному, індивідуально-орієнтованому, позитивному підходах, гіпнотерапії; груповому навчанні прийомам психічної саморегуляції, психологічної самопомоги, а також можуть бути корисними для працівників допомагаючих професій в роботі з людьми, постраждалими внаслідок війни.

Ключові слова: тривожність, депресія, панічний розлад, психологічна готовність до професійної діяльності.

PSYCHOLOGICAL READINESS OF PEDAGOGICAL WORKERS AT NEW UKRAINIAN SCHOOL FOR PROFESSIONAL ACTIVITIES IN MILITARY CONDITIONS

Olena Ignatovych

lena_ignat70@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0002-0588-0620>

Oksana Radzimovska

radokvit@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0003-0728-2090>

Halyna Tataurova-Osyka

g.tataurova@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-6778-7472>

Abstract. *The purpose of this article is to highlight the results of the applied study "Development of psychological readiness of teachers for professional activities in the New Ukrainian School", which is performed at Ivan Ziaziun Institute of Pedagogical Education and Adult Education of NAES of Ukraine; highlighting the main trends and determining the impact of anxiety on the psychological readiness of the individual for professional activities in the implementation of the Concept of New Ukrainian School in wartime; elucidation of the panic disorders dynamics peculiarities as a result of experiencing military events by the subjects.*

Psychological readiness of a person for professional activity as a research problem is difficult to study by a phenomenon. This led to the choice of a combined approach to experimental work and appropriate research methods and techniques: diagnostic interview, observation; methods of self-assessment of health and mental states; HADS hospital anxiety and depression scale, HARS anxiety scale, BDI depression scale, etc.

The main results of the study are: identification of high levels of anxiety and depression among the subjects; finding out that the vast majority of subjects have an insufficient level of psychological readiness for professional activities and identify signs of panic attacks and symptoms of panic disorder; statements of the need not only to prevent and overcome states of depression and anxiety, but in particular, psychotherapy of panic disorders, which arose and developed in the studied categories as a result of the war.

The practical significance of the study is due to the applied aspect of its results in ensuring that teachers maintain mental and occupational health; reduction of the general emotional load; increasing the resourcefulness of the individual and the formation of the integrity of professional self-realization, professional reflection in the general system of development of psychological readiness for professional activity. The results of the study are taken into account and used: in complex psychotherapeutic work in cognitive, individual-oriented, positive approach, hypnotherapy; group training in mental self-regulation, psychological self-help, and can be useful to workers in helping professions in working with people affected by war.

Key words: *anxiety, depression, panic disorder, psychological readiness for professional activity.*

Вступ. У зв'язку з війною, розпочатою в лютому 2022 р. в Україні, її населення опинилося в ситуації реальної загрози життю людей. Співробітниками відділу психології праці Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих під час виконання прикладного дослідження «Розвиток психологічної готовності педагогічного персоналу до профе-

сійної діяльності в умовах Нової української школи» (2020–2022 рр., РKN^о 0120U100227) було проведено дослідження ознак тривожності, втоми, безсоння, депресії та симптомів панічних розладів серед вчителів та практичних психологів закладів загальної середньої освіти.

Актуальність теми цього наукового дослідження визначена необхідністю забезпечення оптимальної та продуктивної професійної діяльності вчителів та практичних психологів не тільки в умовах реалізації концепції Нової української школи, а, водночас, в умовах пандемії та війни, коли люди відчувають реальну загрозу своєму життю. Професійна діяльність педагогічних працівників, особливо в умовах війни, супроводжується значними психофізичним та психоемоційним навантаженнями, складністю виконуваних функцій та поєднанням неоднакових за змістом дій в одній діяльності, швидким темпом діяльності, відповідальністю за себе та учнів, що вимагає розвитку психологічної готовності до професійної діяльності в загрозливих для життя людей умовах.

Результати теоретичного аналізу засвідчили, що проблема психологічної готовності особистості до професійної діяльності багатьма науковцями досліджувалася на засадах вивчення: змістової характеристики готовності як психологічної категорії (С. Максименко, В. Моляко, П. Перепелиця, В. Рибалка); психологічної структури готовності особистості до діяльності (Ф. Гоноблін, В. Крутенький, Н. Кузьміна); структурних компонентів, критеріїв і показників психологічної готовності особистості до діяльності (А. Пуні, В. Семиченко); психологічної безпеки особистості, що функціонує як багаторівнева динамічна система, детермінується перцептивними, когнітивними, емоційними процесами та середовищем, визначає рівень захищеності психіки людини, її здатність долати зовнішні й внутрішні загрози й підтримувати оптимальний рівень функціонування та діяльності (О. Маляр, В. Оверчук).

Отже, в сучасній психологічній науці розроблені прийоми, форми, методи розвитку психологічної готовності людини до діяльності, проте проблема психологічної готовності та її розвитку в педагогічних працівників до професійної діяльності в умовах, що загрожують життю людини, вимагає належного вирішення шляхом ак-

туалізації функцій психологічної безпеки особистості, яка є необхідною умовою її життєдіяльності, й професійної діяльності педагогічних працівників зокрема.

Мета дослідження. Метою цієї статті є висвітлення результатів прикладного дослідження «Розвиток психологічної готовності педагогічного персоналу до професійної діяльності в умовах Нової української школи», що виконується в Інституті педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України; виокремлення основних тенденцій та визначення впливу тривожних станів на психологічну готовність особистості до професійної діяльності під час реалізації Концепції НУШ в умовах війни; з'ясування особливостей динаміки виникнення панічних розладів внаслідок переживання досліджуваними особами воєнних подій.

Теоретична основа і методи дослідження. Прикладне дослідження та експеримент здійснювався за рішенням засідання вченої ради Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих Національної академії педагогічних наук України на підставі укладених з керівниками та педагогічними працівниками експериментальних закладів освіти угод. У дослідженні беруть участь педагогічні працівники: Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» МОН України; гімназії – інтернату №13 м. Києва; Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти; Київського інституту бізнесу і технологій Вінницької філії; Комунального вищого навчального закладу «Херсонська академія неперервної освіти» Херсонської обласної ради; Навчально-наукового інституту педагогіки, психології, підготовки фахівців вищої кваліфікації Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського МОН України; Управління освіти Святошинської районної в м. Києві державної адміністрації; Київського професійно-педагогічного коледжу імені Антона Макаренка; Миколаївської спеціалізованої шко-

ли I-III ступенів мистецтв та прикладних ремесел «Академія дитячої творчості»; Спеціалізованого навчально – виховного комплексу «Дошкільний навчальний заклад – загальноосвітній навчальний заклад «Лілея», м. Києва; Спеціалізованої школи I-III ступенів №125 з поглибленим вивченням англійської мови м. Києва. Дослідження включає опитування мешканців з окупованих територій України, тимчасово переміщених у Житомирську область у співпраці з психологами ДСНС та психотерапевтами державних медичних закладів України у лютому-травні 2022 р. з початку повномасштабного вторгнення Російської Федерації на територію України. У опитуванні було залучено 512 осіб віком 25–78 років, з них 212 педагогічних працівників, зокрема 8 директорів, 97 вчителів, 95 викладачів, 12 психологів.

Теоретичну та методологічну основу програми експериментального дослідження склали вихідні положення особистісно-професійного підходу щодо психологічної характеристики професійної діяльності педагога, професіоналізму та його вищої форми – педагогічної майстерності, особистості професіонала, усвідомлення педагогічними працівниками основних понять проблеми професіоналізму, розвитку педагогічних здібностей до професіоналізму та майстерності.

Методичним підґрунтям щодо реалізації програми стали: психодіагностичний метод, метод асоціативного експерименту, метод мультиперсонального діалогу, які використані з метою виявлення впливу базових властивостей особистості на формування професіоналізму як форми особистісної готовності педагогів до професійної діяльності; комплекс експериментальних методик: методика визначення рівня психологічної готовності педагога до діяльності в умовах НУШ; анкети для дослідження структури, особливостей та тенденцій розвитку професійної самореалізації, професійної саморефлексії, професійного спілкування, емоційного ресурсу вчителя Нової української школи; опитувальник «Психіч-

не здоров'я особистості», опитувальник «Самооцінки готовності педагогічного персоналу до діагностично-консультативної та корекційно-розвивальної профорієнтаційної роботи». Надійність розробленого психодіагностичного інструментарію встановлена за допомогою перевірки її внутрішньої узгодженості. Показник Альфа-Кронбаха становить 0,857, що свідчить про узгодженість внутрішньої структури й достатню надійність використаних психодіагностичних засобів дослідження.

Для отримання на засадах комбінованого підходу до експериментальної роботи достовірної та надійної інформації щодо показників панічних розладів поряд з діагностичним інтерв'ю, спостереженням, методиками самооцінки здоров'я та психічних станів були використані: госпітальна шкала тривоги і депресії, HADS (Zigmond, & Snaith, 1983), шкала тривоги, HARS (Hamilton, 1959), шкала депресії, BDI (Beck, Steer, Ball, & Ranieri, 1996), методика «Дослідження емоційних станів особистості» (Pomytkin, Pomytkina, & Ivanova, 2020). Діагностичне інтерв'ю, спостереження та перераховані вище методики використані авторами як пошук достовірної інформації про стан педагогічних працівників, яким потрібна допомога чи супровід в процесі розвитку психологічної готовності до впровадження реформ освіти у професійній діяльності в умовах війни та пандемічної загрози, що є необхідним для реалізації загальної мети дослідження.

Вихідними постулатами емпіричного дослідження стали бачення про те, що:

1) структура психологічної готовності до професійної діяльності складається з мотиваційно-ціннісного (професійні установки, інтереси, прагнення, ціннісно-професійні орієнтації, професійно-педагогічна спрямованість), пізнавально-оперативного (професійна спрямованість уваги, уявлень, сприймання, пам'яті, педагогічне іноваційне мислення, педагогічні здібності, досвід творчо-іноваційної педагогічної діяльності, дії, операції), емоційно-вольового (емоційний інтелект, почуття, вольові

процеси, що забезпечують успішний перебіг і результативність професійної діяльності педагогічних працівників; емоційний тонус, емоційна сприйнятливість, цілеспрямованість, самовладання, наполегливість, ініціативність, рішучість, самостійність, самокритичність, самоконтроль), психофізіологічного (здатність вільно керувати своєю поведінкою і поведінкою інших, психічне здоров'я та професійна працездатність, активність і саморегуляція, урівноваженість і витримка, рухомий темп роботи), рефлексивно-результативного (професійна рефлексія, самооцінка своєї професійної придатності, відповідність особистості вимогам процесу оптимального виконання професійних завдань) компонентів;

2) рівень розвитку психологічної готовності педагогічного персоналу до професійної діяльності в умовах НУШ є варіативною величиною, зумовленою рівнем психологічної безпеки, віковим, фаховим, індивідуально-психологічним чинниками та диференціюється від нижчих до вищих виявів: самостійності під час визначення й виконання нових завдань педагогічної діяльності; адекватності самооцінки, а також самооцінки професійно важливих якостей; здатності до ефективного та оптимального виконання завдань професійної педагогічної діяльності в умовах війни, коли негативні тенденції (ціннісно-смілова дезорієнтація, посилення емоційного вигорання, тривожні, депресивні, панічні стани) перешкоджають ефективній професійній діяльності, впливаючи на психічні стани особистості.

Виклад основного матеріалу. Для визначення факторних характеристик психологічної готовності педагогічних працівників до професійної діяльності в умовах війни в залежності від психологічної безпеки особистості було використано метод семантичного диференціалу та факторного аналізу. За методом семантичного диференціалу був складений перелік бінарних категорій, що використовуються для пояснення психологічної безпеки особистості в загальній структурі психологічної готовності педагогічних працівників до професійної діяльності в умовах війни. За результа-

тами факторного аналізу виокремлено чотири факторні характеристики в загальній структурі психологічної готовності до професійної діяльності, що описують майже 78% загальної дисперсії ознак психологічної безпеки (табл.1).

Перший фактор «Педагогічне спілкування та професійна рефлексія» є найбільш вагомим (25,18% загальної дисперсії). Прозмістовне значення цього фактору свідчить кореляція з такими показниками як моральність (0,89), товариськість (0,89), доброзичливість (0,86), комунікативність (0,84), сумлінність (0,76), ввічливість (0,71), організованість (0,70). Цей даний фактор складається з двох групи якостей: морально-ціннісних та комунікативно-організаційних. Отже, фактор «Професійна самореалізація та рефлексія» можна проінтерпретувати як ціннісно-моральний регулятор безпечної взаємодії педагогічних працівників у соціальному оточенні.

Таблиця 1

Факторні характеристики психологічної готовності, що описують психологічну безпеку особистості

Психологічна безпека	Структура психологічної готовності			
	Професійна самореалізація та рефлексія	Педагогічне спілкування	Емоційний інтелект	Психологічне здоров'я
безпека - небезпека	0.23	-0.03	0.21	0.91
відсутність загрози - загроза	0.15	0.07	0.16	0.92
безстрашність - страх	-0.12	0.10	0.80	0.33
захисність - беззахисність	-0.11	0.42	0.16	0.79
життєрадісність - апатичність	0.05	0.30	0.64	0.14
життєстійкість - нестійкість до життя	-0.10	0.74	0.28	0.05
залученість у події - байдужість до того, що відбувається	0.18	0.04	0.79	0.06
контроль - безконтрольність	0.22	0.70	0.03	0.16
скильність до новаторства - бездіяльність	0.27	0.66	0.43	0.05
активність - пасивність	0.26	0.77	0.28	0.14
ініціативність - інертність	0.44	0.74	0.16	0.07
оптимізм - песимізм	0.14	0.85	0.31	0.15
соціальна відповідальність - соціальна безвідповідальність	0.34	0.22	0.80	0.09
ввічливість - грубість	0.71	0.26	0.14	0.15
цілеспрямованість - відсутність цілей	0.45	0.77	-0.03	0.04
зпевненість - непевненість	0.27	0.75	-0.13	0.32
сумлінність - несумлінність	0.76	0.44	-0.04	-0.06
організованість - неорганізованість	0.70	0.45	0.06	0.07
товариськість - замкнутість	0.89	0.11	0.06	-0.08
добррозичливість - ворожість	0.86	0.18	0.12	0.17
комунікативність - некомунікативність	0.84	0.22	0.20	-0.01
моральність - аморальність	0.89	0.01	0.10	0.25

Структура професійної рефлексії як психологічного механізму професійної свідомості вчителя, що забезпечує свідоме розуміння, планування, виконання, самокон-

троль та самокорекцію завдань з врахуванням специфіки віку та індивідуальності особистості дитини, дитячого колективу, батьківської групи та педагогічної спільноти включає: рефлексію власної діяльності; рефлексію розвивальних завдань та професійних дій відносно особистості кожної дитини; рефлексію розвивальних завдань та професійних дій відносно дитячого колективу; рефлексію співробітництва з батьками дитини та батьківською групою; рефлексію власного співробітництва у педагогічному колективі навчального закладу; рефлексію співробітництва у педагогічній спільноті. Професійне спілкування ґрунтується на принципах відкритого партнерського спілкування та коучингу як сучасного методу розкриття людського потенціалу, розвитку творчого мислення і прийняття відповідальності за своє життя.

Зміст другого фактору «Професійна самореалізація» (24,43% загальної дисперсії) визначають кореляційні зв'язки з такими ознаками, як: як життєстійкість (0,74), оптимізм (0,85), контроль (0,70), активність (0,77), ініціативність (0,74), цілеспрямованість (0,77), впевненість (0,75), схильність до новаторства (0,66). Ці ознаки пов'язані з особливостями реалізації професійних цілей, їх постановки й досягнення: гнучкість та інтенсивність цілеполягання, а також гнучкість і воля у досягненні цілей. Отже, професійна самореалізація складається з ціннісно-сміслового, творчого, інтелектуального, емоційно-почуттєвого і ресурсного компонентів.

Змістова структура третього фактору «Емоційний інтелект» (13,66% загальної дисперсії) визначена кореляційними зв'язками з такими ознаками, як: безстрашність (0,80), залученість у події (0,79), соціальна відповідальність (0,80), життєрадісність (0,64). Перераховані ознаки зумовлюють формування когнітивних оцінок та сприяють диференціації емоцій, внаслідок розвитку тих думок, що пов'язані з конкретними емоціями та відчуттями. Отже, емоційний ресурс актуалізується складовими емоційного інтелекту особистості (іденти-

фікацію, розуміння, використання, усвідомлення емоцій).

Фактор «Психологічне здоров'я» (12,49% загальної дисперсії) корелює з такими ознаками, як безпека (0,91), відсутність загрози (0,92) і захищеність (0,79). Цей фактор можна проінтерпретувати, як внутрішній комфорт або відчуття безпеки. Такий здоров'язбережувальний ресурс складається з особистісних характеристик та особливостей, спрямованих на збереження власного фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я.

Отже, психологічна готовність педагогічного персоналу до професійної діяльності, зокрема: передпрофесійна (здобувачі вищої освіти), професійна (вчителі, викладачі, психологи, соціальні педагоги з відповідною з відповідною фаховою освітою), майстерності (вчителі, викладачі, психологи, соціальні педагоги з відповідною з досвідом якісної, ефективної педагогічної діяльності з найменшими психічними та фізичними витратами й збереженням психологічного здоров'я) залежить від психологічної безпеки особистості та забезпечує доцільність, продуктивність, оптимальність професійної діяльності, а також здатність педагогічних працівників до самореалізації у професійній діяльності. Так, серед представників досліджуваної вибірки 76% осіб виявили готовність навчатись та здобувати нові компетенції (жінки – 51%, чоловіки – 25%); 63% досліджуваних працюють у вільний час (жінки – 45%, чоловіки – 18%); 40% досліджуваних педагогічних працівників працюють за класичними методиками (жінки – 20%, чоловіки – 20%); 76% – впроваджують інноваційні підходи (жінки – 40%, чоловіки – 36%); 67% досліджуваних здатні до мультизадачності та швидкого вирішення професійних завдань (жінки – 24%, чоловіки – 43%); 80% – використовують у роботі ІКТ-технології (жінки – 50%, чоловіки – 30%); 70% досліджуваних педагогічних працівників підвищують кваліфікаційний рівень за кордоном (жінки – 45%, чоловіки – 25%); 85% – підвищують кваліфікаційний рівень в державних уста-

новах (жінки – 25%, чоловіки – 60%); 56% – використовують інтуїтивні методи викладання (жінки – 45%, чоловіки – 11%); 63% – використовують індивідуальний підхід (жінки – 18%, чоловіки – 45%) (рис.1.).

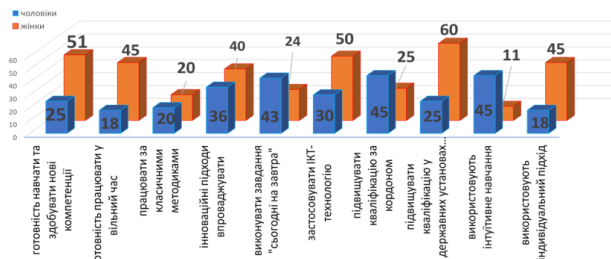


Рис.1. Розподіл показників здатності до самореалізації у професійній діяльності: гендерний аспект

Особливості самореалізації педагогічного персоналу під час впровадження концепції НУШ в загрозових для життя умовах полягають у нерівномірності розвитку ціннісно-смыслового; творчого; інтелектуального; емоційно-почуттєвого та ресурсного компонентів її структури. Узагальнення психологічних тенденцій професійної самореалізації вчителя Нової української школи дозволило встановити що з 2020 р. по 2022 р. загальний рівень самореалізації вчителів у професійній діяльності під час продовження пандемії знизився за усіма компонентами. Найсуттєвіше зниження відбулося у ціннісно-смысловому компоненті, а найменше – в інтелектуальному. Виявлена тенденція свідчить про суттєві зміни у структурі цінностей педагогів, зумовлені підвищенням рейтингу цінностей життя та здоров'я в загрозових для життя ситуаціях. Характерним стало посилення емоційного вигорання у значній кількості вчителів. Серед виявлених причин – тривожна соціальна ситуація (постковідні й отримані внаслідок воєнних подій емоційні розлади).

Особливе значення в контексті вивчення психологічної готовності педагогічного персоналу НУШ до діяльності в особливих умовах має проблема розвитку професійної свідомості та механізмів рефлексії і само-рефлексії вчителя. Саме ці психічні утво-

рення є відповідальними за процеси забезпечення адекватної мотивації, цілепокладання, планування діяльності, самокорекції, самоосвіти, самовдосконалення суб'єкта педагогічної праці.

Професійне спілкування педагогічного персоналу НУШ характеризується такими притаманними вчителям якостями як: любов до дітей і до професії, бажання налагодити комунікацію і допомогти, емпатія, щирість, доброта, повага, терпіння, вміння слухати тощо. Водночас, найменш розвинутою є емоційно-регулятивна (рис.2.) педагогічного спілкування, що супроводжується в професійній діяльності проблемами емоційної регуляції поведінки, емоційного вигорання і відсутності ресурсу, невпевненості у собі, схильності до негативного мислення, відсутності порозуміння з оточуючими.

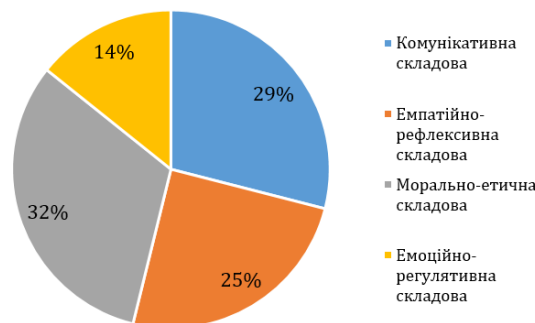


Рис.2. Відсоткове співвідношення розвитку складових професійного спілкування досліджуваних

Виявлені у досліджуваних осіб особливості емоційного інтелекту та емоцій за-свідчують, що достатній рівень розвитку емоційного ресурсу зумовлює успішність професійної діяльності залежно від соціально-педагогічних ролей особистості, наявності або відсутності психологічної допомоги, ступенем переживань чи травми, отриманих внаслідок перебування в ситуаціях, що загрожували життю та психологічному здоров'ю особистості.

Психологічне здоров'я педагога є підґрунтям його психологічної готовності до професійної діяльності та складається з психосоматичного, індивідуально-психологічного, соціально-особистісного та духовно-смыслового компонентів. Високий рі-

вень психологічного здоров'я виявляється у позитивних психічних станах (гарному самопочутті, активності, розвиненій самосвідомості; соціальній адаптації; психологічній саморегуляції, стресостійкості; почутті особистісного благополуччя). Дефіцит психологічного здоров'я є передумовою виникнення проблем, пов'язаних з емоційним дискомфортом, соціальною дезадаптацією, психосоматикою.

Нерівномірність розвитку ціннісно-смыслового, творчого, інтелектуального, емоційно-почуттєвого та ресурсного компонентів в загальній структурі особистості досліджуваних зумовила такі особливості прояву заниженого рівня професійної самореалізації педагогічного персоналу, як ціннісно-смыслова дезорієнтація та емоційне вигорання, неадекватна мотивація, розлади цілепокладання й дезорганізація діяльності суб'єктів педагогічної праці внаслідок руйнування професійної свідомості та дисфункціями професійної рефлексії, що виявляється у низьких рівнях розвитку емпатійно-рефлексивної та емоційно-регуляторної складових педагогічного спілкування.

Серед чинників, які заважають педагогічним працівникам відчувати емоційне піднесення в професійній діяльності були виявлені такі, як: стан постійної напруги та тривоги, відчуття загрози власному життю та життю рідних і близьких людей, відсутність належного відпочинку, недостатність підтримки від держави, суспільства, збільшення тривожності від негативних очікувань щодо заробітної плати, відпустки, звільнення з посади тощо. Водночас, було виявлена значна кількість вчителів, які мають дефіцит психічного здоров'я, пов'язаний з емоційним дискомфортом, соціальною дезадаптацією, психосоматикою і що є передумовою виникнення у них під час переживання загрози життю панічних розладів.

Так, з'ясовано, що переважна частина (67%) досліджуваних вчителів та практичних психологів закладів загальної середньої освіти мають недостатній рівень пси-

хологічної готовності до професійної діяльності в умовах реалізації Концепції Нової української школи і, водночас, у незвичних умовах життєдіяльності, умовах пандемічної загрози зокрема (Ihnatovych, 2020; Ihnatovych, 2021). Під впливом пандемії Covid-19 на емоційно-когнітивну сферу особистості у поведінці представників вищезазначених категорій педагогічного персоналу відбулися значущі зміни емоційних станів. Особливості та тенденції зміни емоційних станів полягають у тому, що позитивні емоційні стани переживають близько 12% досліджуваних, тоді як для переважної більшості характерними є негативні емоційні стани, що призвели до послаблення функцій імунної системи, погіршення якості виконання професійних обов'язків і сімейних стосунків. Серед чинників, що негативно вплинули на емоційний стан, досліджуваними були зазначені такі, як: суперечливість інформації та ситуація невизначеності щодо подальшої професійної діяльності у незвичних умовах життєдіяльності (Pomytkin, Pomytkina, & Ivanova, 2020).

За порівнянням результатів опитувань, проведених у березні 2020 року, лютому 2021 року, березні 2022 року було з'ясовано, що внаслідок впливу несприятливих чинників (пандемія, війна) відбувається поступове зростання випадків панічних розладів серед представників досліджуваних категорій педагогічного персоналу (рис.3, рис.4., рис.5.).

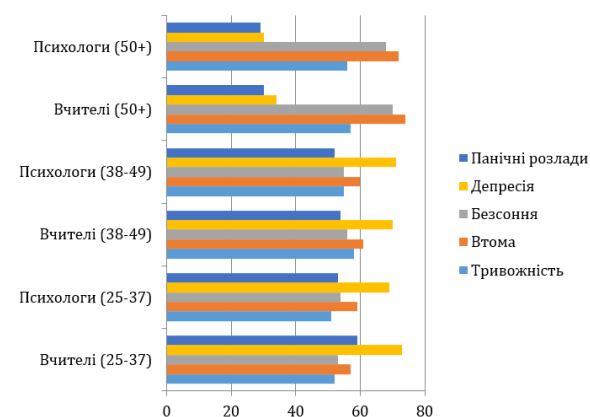


Рис.3. Розподіл показників тривожності, втоми, безсоння, депресії та панічних розладів серед досліджуваних у 2020 р.

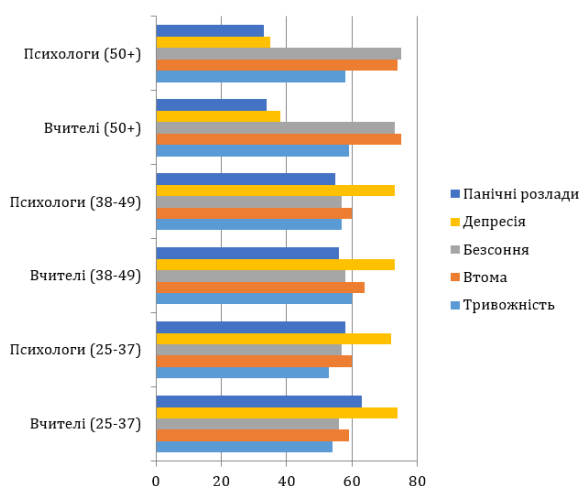


Рис.4. Розподіл показників тривожності, втоми, безсоння, депресії та панічних розладів серед досліджуваних у 2021 р.

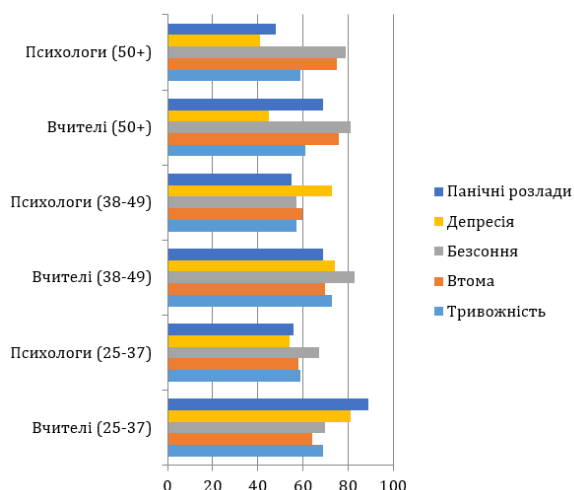


Рис.5. Розподіл показників тривожності, втоми, безсоння, депресії та панічних розладів серед досліджуваних у 2022 р.

Серед усіх вікових груп виявлений високий рівень тривожності. У представників вікових категорій від 25 до 37 років та від 38 до 49 років – депресії та панічних розладів. У досліджуваних старшого віку (від 50 років і далі) нижчий рівень депресії, але більший рівень втоми та розладів сну. Тому виникає потреба не тільки у попередженні та подоланні станів втоми, депресії, тривоги, а зокрема психотерапії панічних розладів, що загострилися у представників досліджуваних категорій під час війни.

Також за результатами дослідження було з'ясовано, що переважна частина дослі-

джуваних мають недостатній рівень психологічної готовності до професійної діяльності та виявляють ознаки панічних нападів і симптоми панічного розладу (рис.6.).

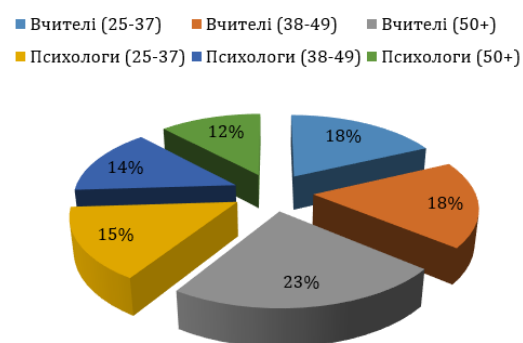


Рис.6. Розподіл показників панічного розладу серед педагогічних працівників.

Панічний розлад – це виникнення повторюваних нападів паніки, які зазвичай супроводжуються страхами та змінами у поведінці. Під час панічного нападу можуть з'являтися різні фізичні симптоми, а саме утруднене дихання, відчуття поколювання у тілі, дзвін у вухах, відчуття наближення смерті, тремтіння, відчуття задухи, біль у грудях, пітливість і підвищене серцебиття. Це викликає у людини страх пережити такий стан знову, що призводить до поведінкових та особистісних змін. Виникає замкнутість, уособлення, схильність до ізолюваного та відокремленого способу життя, стають маловиразними емоційні реакції до інших, навіть до рідних та близьких людей, зникають почуття любові, жалю, з'являються скарги на відчуття втрати сенсу життя, відсутність перспективи, переконання в неможливості повноцінно жити, втрата професійного інтересу. Виникають фобії щодо того, з чим асоціюються пережиті травматичні події або того, що нагадує про них: страх смерті, боязнь натовпу, гучних звуків, шуму, гуркоту, закритих помешкань та транспорту. Перераховані фобії розвинулися у досліджуваних з панічним розладом, вже не від страху перед реальними воєнними подіями, а від страху повторного нападу. Тому вони уникають певних об'єктів або ситуацій, бо бояться, що це

знову спровокує новий напад. Основним симптомом панічного розладу є постійний страх перед майбутніми панічними нападами.

З метою збереження психічного здоров'я та запобігання наслідків впливу воєнних подій на психологічну готовність педагогічних працівників до професійної діяльності з досліджуваними, у яких виявлено панічний розлад здійснюється комплексна психотерапевтична робота у когнітивному, індивідуально-орієнтованому, позитивному підходах, гіпнотерапія, а також проводиться групове навчання досліджуваних за моделлю «BASIC Ph» прийомам психічної саморегуляції, психологічної самопомоги, що дозволить уникнути чи зменшити прояв негативних психічних станів, панічних розладів та допоможе зробити більш контрольованими поведінкові реакції. В процесі використання моделі «BASIC Ph» були з'ясовані окремі аспекти відновлення психологічної безпеки особистості шляхом застосування таких методів подолання стресу, травми, кризи: когнітивні стратегії, що включають збір інформації, аналіз способів вирішення проблем, самоорієнтацію, внутрішній діалог, складання списків дій, недоліків і переваг у разі вирішення проблеми обраним способом; афективні, емоційні стратегії, що забезпечують самовідновлення афективними або емоційними методами такими, як: плач, сміх, висловлення своїх переживань у розмові, можливі малювання, читання або написання щоденника, листа; стратегії соціальної підтримки, які є способами знаходити підтримку у: іншої людини, приналежності до групи, спільній діяльності та виконанні соціальних ролей; стратегії уяви, що використовуються для відволікання уваги від загрозливої реальності (мрії, фантазії, марення наяву); стратегії віри, що будуються на засадах переконань, віри, духовних цінностях, які допомагають пережити загрозливу ситуацію та подолати напругу; фізіологічні стратегії, які включають фізичні, тілесні способи подолання або зменшення напруги (релаксація, десенситизація, фізи-

чні вправи, механічні рухи чи дії). Отже, така комплексна психологічна й психотерапевтична робота спрямована на збереження психічного та професійного здоров'я особистості; зниження загального емоційного навантаження; підвищення ресурсності та формування цілісності професійної самореалізації, професійної рефлексії в загальній системі розвитку психологічної готовності педагогічних працівників до професійної діяльності.

Висновки. Теоретико-методологічний аналіз проблеми дослідження і експериментальна робота дозволили з'ясувати зміст і структуру психологічної готовності педагогічних працівників НУШ до професійної діяльності в умовах війни. Особистісно-професійні складові такої готовності включають професійну самореалізацію, професійну рефлексію, професійне спілкування, емоційний та здоров'язбережувальний ресурси особистості.

Психодіагностичний інструментарій дослідження психологічної готовності педагогічного персоналу НУШ до професійної діяльності складається з: анкет та методик для дослідження структури професійної самореалізації, професійної саморефлексії, професійного спілкування, емоційного і здоров'язбережувального ресурсів особистості, методики психолого-професіографічного аналізу професійної діяльності шкільних психологів.

Проблемність виявлення та оцінки психологічної готовності педагогічного персоналу до професійної діяльності в умовах воєнного стану виявляється в тому, що рівень розвитку такої готовності є варіативною величиною, зумовлений такими чинниками, як: базова психологічна безпека особистості, вік, фах, індивідуально-психологічні особливості, та диференціюється від нижчих до вищих виявів: самостійності під час визначення й виконання нових завдань педагогічної діяльності в незвичних або кризових умовах; адекватності самооцінки, а також самооцінки професійно важливих якостей; здатності до ефективного та оптимального виконання завдань про-

фесійної педагогічної діяльності в умовах війни. Відповідно педагогічним працівникам доводиться в дуже короткий проміжок часу коригувати рівень психологічної готовності, коли конкретні види, форми та засоби професійної діяльності висувають підвищені вимоги до стану здоров'я, психофізіологічних можливостей та індивідуально-психологічних особливостей людини.

Особливості та тенденції зміни емоційних станів вчителів НУШ у період пандемії Covid-19 та під час дії воєнного стану в країні полягають у тому, що для переважної більшості досліджуваних характерними є негативні емоційні стани (недовіра, страх, відчай, дратівливість, підвищена емоційна вразливість, відчуття жалості до себе тощо). Негативні емоційні переживання призводять до ослаблення функцій імунної системи, погіршення якості виконання професійних обов'язків і сімейних стосунків. У загрозливих для життя ситуаціях важливими стають такі функції здоров'язберезувального ресурсу, як: осмисленість життя, позитивне сприйняття світу, творча самоактуалізованість, відповідальність, гнучкість мислення, соціальна адаптованість, доброзичливість, емпатія оптимізм, самоконтроль емоцій, самоконтроль поведінки, організованість, стресостійкість, гарне самопочуття, енергійність, активність, піднесений настрій, духовна саморегуляція емоцій та поведінки, що закладають основу базової психологічної безпеки особистості.

Психологічна безпека особистості є необхідною умовою її життєдіяльності, й професійної діяльності педагогічних працівників зокрема. Адже психологічно захищена людина – це людина, яка спромож-

на забезпечувати цілісність особистості та психічне здоров'я через перетворення наслідків впливу війни (тривожні й панічні розлади, депресія, ПТСР та ін.) на чинники розвитку. У такий спосіб задля забезпечення відчуття безпеки, а також оптимальної та продуктивної професійної діяльності вчителів та практичних психологів НУШ в умовах війни, коли люди відчувають реальну загрозу своєму життю, необхідним є подолання психологічних наслідків впливу війни шляхом змістовного регулювання життя.

Необхідною умовою розвитку психологічної готовності особистості до професійної діяльності в умовах воєнного стану є формування у педагогічного персоналу змістовних психологічних установок, орієнтирів, досвіду, морально-етичних принципів завдяки актуалізації функцій базової психологічної безпеки, рефлексії, відповідальності і свідомого ставлення до світу, необхідних для організації та оптимального (ефективного та з найменшими фізичними й психічними витратами) здійснення професійної діяльності в загрозливих для життя умовах.

Прогнозованим результатом, у такий спосіб, стануть: збереження психічного та професійного здоров'я особистості; зниження загального емоційного навантаження; підвищення ресурсності та формування цілісності професійної самореалізації, професійної рефлексії в загальній системі розвитку психологічної готовності педагогічного персоналу закладів загальної середньої освіти до професійної діяльності в різних умовах життя, у тому числі в умовах війни.

ЛІТЕРАТУРА

- Andrews, G., Bell, C., Boyce, Ph. et al. (2018). Royal Australian and New Zealand College of Psychiatrists clinical practice guidelines for the treatment of panic disorder, social anxiety disorder and generalized anxiety disorder. Australia. *New Zeal. J. Psychiatr*, 52, 1109–1172.
- Bandelow, B., Michaelis, S., & Wedekind, D. (2017). Treatment of anxiety disorders. *Dialogues Clin. Neurosci*, 19(2), 93–107.
- Beck, A.T, Steer, R.A, Ball, R., & Ranierio, W. (1996). Comparison of Beck Depression Inventories -IA and -II in psychiatric outpatients. *Journal of Personality Assessment*, 67(3), 588–597. doi:10.1207/s15327752jpa6703_13.

- Ihnatovych, O.M. (2020). On the activity of the psychology of labor department of the Ivan Ziaziun institute for teacher education and adult education of Naes of Ukraine under the epidemic threat. *Herald of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine*, 2(1). <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2020-2-1-7-2>
- Ignatovych, O.M (2021). *The impact of panic and anxiety on psychological readiness personality to professional activity. Actual problems of psychological counteraction to negative information influences on the personality in the conditions of modern challenges*. Kyiv: Pedagogical thought.
- Hamilton, M. (1959). The assessment of anxiety states by rating. *Br J Med Psychol*, 32, 50–55
- Lahad, M., Shacham, M., Ayalon, O. (2013). *The «BASIC PH» Model of Coping and Resiliency Theory, Research and Cross-Cultural Application*. London: Jessica Kingsley.
- Nardi, A.E., Freire, R.C.R. (2016). *Panic disorder. Neurobiological and treatment aspects*. Switherland: Springer International Publishing.
- Overchuk, V., Liashch, O., Yatsiuk, M., Ihnatovych, O., & Maliar, O. (2022). Provision of the individual's psychological security: The possibility of formation and correction. *International Journal of Health Sciences*, 6(S1), 4333–4346. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6nS1.5885>
- Pomytkin, E. O., Pomytkina, L. V, & Ivanova, O. V. (2020). Electronic resources for studying the emotional states of new ukrainian school teachers during the covid-19 pandemic. *Information Technologies and Learning Tools*, 80(6), 267–280. <https://doi.org/10.33407/itlt.v80i6.4179>
- Zigmond, A.S., & Snaith, R.P. (1983). The Hospital Anxiety and Depression Scale. *Acta Psychiatr Scand*, 67, 361–370.

Олена Ігнатович, доктор психологічних наук, старший науковий співробітник, завідувач відділу психології праці, Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України.

Olena Ignatovych, Doctor of Sciences in Psychology, Senior Researcher, the Head of Department of Occupational Psychology, Ivan Ziaziun Institute of Pedagogical Education and Adult Education of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine.

Оксана Радзімовська, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник відділу психології праці, Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України.

Oksana Radzimovska, PhD in Psychology, Senior Researcher at Department of Occupational Psychology, Ivan Ziaziun Institute of Pedagogical Education and Adult Education of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine.

Галина Татаурова-Осика, кандидат психологічних наук, доцент, науковий співробітник відділу психології праці, Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України.

Halyna Tataurova-Osyka, PhD in Psychology, Associated Professor, Scientific Researcher at Department of Occupational Psychology, Ivan Ziaziun Institute of Pedagogical Education and Adult Education of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine.

Received: 17.10.2022
Accepted: 31.10.2022