

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ВЧИТЕЛЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Наукова доповідь на методологічному семінарі «Актуальні проблеми охорони психічного здоров'я українського народу у воєнний і повоєнний час», 16 листопада, 2023 р.

<https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5225>



ІГНАТОВИЧ

Олена Михайлівна

доктор психологічних наук,
старший науковий
співробітник, завідувач відділу
психології праці Інституту
педагогічної освіти і освіти
дорослих імені Івана Зязюна
Національної академії
педагогічних наук України,
м. Київ, Україна



Анотація. У доповіді представлено проміжні результати прикладного дослідження «Психологічний супровід професійної діяльності педагогічних працівників в умовах світових змін», що виконується в Інституті педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України.

Проблема психологічного супроводу професійної діяльності вчителя в умовах війни є складною для дослідження, що стало підставою щодо використання різних методів експериментальної роботи: діагностичні інтерв'ю, спостереження та методи самооцінки. Серед інших використовувалися різні інструменти та методики, як-от: госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS), шкала тривоги (HARS), шкала депресії (BDI), Вісбаденський опитувальник WIPPF.

Основні результати дослідження показали, що переважна більшість досліджених вчителів виявляє ознаки депресії, тривоги та панічних нападів і потребує психологічного супроводу, спрямованого на відновлення цілісності особистості та психологічного здоров'я методом позитивної психотерапії.

Практичне значення дослідження визначається прикладним аспектом його результатів щодо забезпечення збереження психологічного здоров'я та цілісності особистості вчителів; зниження загального емоційного навантаження; підвищення резильєнтності особистості.

Результати дослідження можуть бути використані: у комплексній психотерапевтичній роботі в методах позитивної психотерапії та гіпнотерапії; груповому навчанні прийомів психічної саморегуляції, психологічної самопомоги, а також можуть бути корисними працівникам допоміжних професій у роботі з людьми, які постраждали від війни.

Ключові слова: психологічний супровід вчителів; позитивна психотерапія; цілісність особистості; депресія; тривога; панічний напад.

Метою цієї доповіді є окреслення проблеми психологічного супроводу вчителя в умовах війни. Вчені відділу психології праці Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України під час виконання завдань прикладного дослідження «Психологічний супровід професійної діяльності педагогічних працівників в умовах світових змін» (2023-2025 рр.) провели дослідження ознак тривожності, втоми, безсоння, депресії, панічних нападів серед вчителів і психологів закладів загальної середньої освіти і проаналізували досвід з теорії та практики відновлення цілісності особистості.

Актуальність питання психологічного супроводу вчителя була визначена необхідністю забезпечення оптимальної та продуктивної професійної діяльності вчителів та шкільних психологів в умовах війни, коли люди відчувають реальну загрозу своєму життю, а також численними запитами вчителів щодо відновлення цілісності особистості та здоров'я. Професійна діяльність учителів, особливо в

умовах війни, супроводжується значними психофізичними та психоемоційними навантаженнями, складністю виконуваних функцій та поєднанням неоднакових за змістом дій в одній діяльності, швидким темпом праці, відповідальністю за себе та учнів, що вимагає розвитку здатності до професійної діяльності в загрозованих для життя людей умовах. Така здатність ґрунтується на цілісності особистості, що функціонує як багаторівнева динамічна система, детермінується перцептивними, когнітивними, емоційними процесами та середовищем, визначає рівень захищеності психіки людини та здатність долати зовнішні й внутрішні загрози й підтримувати оптимальний рівень функціонування та діяльності.

Здійснений інформаційно-аналітичний огляд і наукове обґрунтування психологічного супроводу професійної діяльності вчителя в умовах війни показали, що психологічний супровід охоплює різні рівні професійної діяльності вчителя:

1) *адаптацію та здатність до професійної діяльності* в умовах війни і здійснення освітнього процесу у формах змішаної освіти й освітньо-онлайн, а також відновлення навчання після освітніх розривів;

2) *підвищення психологічної компетентності* вчителя з питань розвитку особистісного ресурсу та відновлення психологічного здоров'я;

3) *розвиток резильєнтності* та запобігання виникненню в учителів професійних деструкцій (зокрема професійного вигорання, деформацій, фрустрацій).

Розглянуто *можливості використання*:

1) інтегрованого наукового підходу (особистісний, діяльнісний, транскультурний, психодинамічний, позитивний), що ґрунтується на принципах надії, балансу, консультування й самопомоги та забезпечує багатоаспектність розгляду психологічного супроводу, зокрема: психологічний та психотерапевтичний аспекти — психологічна допомога; педагогічний і андрагогічний аспекти — виховання, навчання і розвиток особистості дорослої людини; транскультурний аспект — розвиток міжкультурної свідомості;

2) методів, серед яких: психологічна просвіта, психологічна діагностика, психологічне консультування, тренінг, саморегуляція та аутогенне тренування.

Визначено провідні суб'єкти психологічного супроводу професійної діяльності вчителя в умовах війни:

1) учитель, який в умовах війни виконує основні завдання професійної діяльності та додаткові, що пов'язані з збереженням власного життя та життя інших;

2) психолог, який здійснює психологічний супровід як професійної діяльності вчителів, так і дітей та їхніх батьків.

Процес психологічного супроводу професійної діяльності вчителя в умовах війни визначений як система діагностичних, консультативно-розвивальних і рефлексивних заходів щодо розвитку особистісних ресурсів та збереження й відновлення психологічного здоров'я особистості вчителя.

Відповідно до зазначеного вище було проведено пілотажне дослідження щодо виявлення у вчителів можливих ознак порушення цілісності особистості внаслідок травматизації під час військових подій. Для отримання достовірної та надійної інформації щодо показників цілісності особистості вчителя поряд з діагностичним інтерв'ю, спостереженням, методиками самооцінки здоров'я та психічних станів використано такі методики, як: госпітальна шкала тривоги і депресії, HADS (Zigmond, & Snaithe, 1983), шкала тривоги, HARS (Hamilton, 1959), шкала депресії, BDI (Beck et al., 1961); Вісбаденський опитувальник WIPPF (Peseschkian, & Deidenbach, 1988). Наведені вище методики необхідні також для подальшого емпіричного дослідження вчителів, яким потрібна допомога й супровід для оптимальної професійної діяльності в умовах війни.

У дослідженні брали участь педагогічні працівники таких закладів освіти: гімназія-інтернат № 13 м. Києва; Новомосковський колегіум № 11 Дніпропетровської області; Миколаївська спеціалізована школа I-III ступенів мистецтв та прикладних ремесел «Академія дитячої творчості»; загальноосвітній навчальний заклад I-III ступенів «Середня загальноосвітня школа № 45» Подільського району м. Києва; спеціалізований навчально-виховний комплекс «Дошкільний навчальний заклад — загальноосвітній навчальний заклад «Лілея» м. Києва; спеціалізована школа I-III ступенів № 125 з поглибленим вивченням англійської мови м. Києва; спеціалізована школадитячий садок «Золотий ключик» м. Києва.

Діагностичне інтерв'ю, спостереження та зазначені вище методики виконавці дослідження використали як інструменти пошуку достовірної інформації про стан учителів, яким потрібна допомога чи супровід у процесі виконання завдань професійної діяльності в умовах війни.

Для з'ясування факторних характеристик цілісності особистості, що описують здатність учителів до професійної діяльності в умовах війни, було використано методи семантичного диференціалу та факторного аналізу. За методом семантичного диференціалу складено перелік бінарних категорій, що використовуються для пояснення цілісності особистості в загальній структурі здатності вчителів до професійної діяльності в умовах війни. За результатами факторного аналізу виокремлено чотири факторні характеристики в загальній структурі психологічної готовності до професійної діяльності, що описують майже 78 % загальної дисперсії ознак цілісності особистості

Перший фактор «Професійні цінності та мотивація» є найбільш вагомим (25,18 % загальної дисперсії). Про змістовне значення цього фактора свідчить кореляція з такими показниками, як позитивні взаємини між батьками (Ти) (0,93), позитивне ставлення до інших (Я-інші) (0,92), діяльність (0,91), ввічливість (0,89), слухняність (0,89), ощадливість (0,89), терпіння (0,89), старанність (0,84), контакти (0,83), фантазії (0,81), позитивне ставлення до батьків (Я-батько) (0,79), позитивне ставлення до батьків (Я-мати) (0,71); охайність (0,76), справедливість (0,76), акуратність (0,71), час (0,71), пунктуальність (0,70), вірність (0,70). Цей фактор складається з особистісних якостей, цінностей, ставлень та є ціннісно-моральним регулятором професійної взаємодії вчителів в умовах війни.

Зміст *другого фактора «Професійна рефлексія та педагогічне спілкування»* (24,43 % загальної дисперсії) визначають кореляційні зв'язки з такими ознаками, як: відкрите ставлення батьків до навколишнього світу (Ми) (0,77), оптимістичне ставлення батьків до питань світогляду (Пра-Ми) (0,77), контакти (0,77), любов (0,77), позитивне ставлення до батьків (Я-мати) (0,75), позитивне ставлення до батьків (Я-батько) (0,75), позитивні взаємини між батьками (Ти) (0,74); час (0,74), тіло (0,70). Ці ознаки пов'язані з умінням встановлювати контакти у взаємодії з учнями, батьками, колегами, досягати взаєморозуміння з ними та вести за собою.

Змістова структура *третього фактора «Емоційний інтелект»* (13,66 % загальної дисперсії) визначена кореляційними зв'язками з такими ознаками, як: відкрите ставлення батьків до навколишнього світу (Ми) (0,93), оптимістичне ставлення батьків до питань світогляду (Пра-Ми) (0,81), позитивне ставлення до інших (Я-інші)

(0,80); довіра (0,80), віра (0,79). Перераховані ознаки зумовлюють формування когнітивних оцінок, сприяють диференціації емоцій внаслідок розвитку тих думок, що пов'язані з конкретними ситуаціями та їх переживанням.

Фактор «Психологічне здоров'я» (12,49 % загальної дисперсії) корелює з такими ознаками, як: віра (0,96), любов (0,92), діяльність (0,91), оптимістичне ставлення батьків до питань світогляду (Пра-Ми) (0,84), контакти (0,79), фантазії (0,75), відкрите ставлення батьків до навколишнього світу (Ми) (0,74), позитивне ставлення до батьків (Я-мати) (0,72). Цей фактор можна проінтерпретувати, як внутрішній комфорт або відчуття безпеки. Такий здоров'язберезувальний ресурс складається з особистісних характеристик та особливостей, спрямованих на збалансованість цілісності особистості та здоров'я.

Отже, цілісність особистості забезпечує доцільність, продуктивність, оптимальність професійної діяльності. Адже особистість учителя, його внутрішній світ, його ставлення до професії, мотивація, життєві плани, ставлення до інших учасників освітнього процесу, врешті-решт — до самого себе і свого місця у світі залежить від відчуття власної цілісності. Застосування категорії цілісності особистості є важливим і методологічно засновним щодо розуміння сутності психологічного супроводу вчителя.

Дослідження ознак тривожності, втоми, безсоння, депресії та симптомів панічних розладів серед учителів та практичних психологів закладів загальної середньої освіти показало, що у вчителів виражена тривожність незалежно від віку, у досліджуваних віком від 25 до 37 років та від 38 до 49 років – високий рівень депресії та панічних розладів (Ignatovych, et al., 2023).

У досліджуваних старшого віку (від 50 років і далі) нижчий рівень депресії, але більший рівень втоми та розладів сну (рис. 1, с. 4).

Також за результатами дослідження було з'ясовано, що переважна частина досліджуваних виявляють ознаки панічних нападів і симптоми панічного розладу (рис. 2, с. 4).

З метою збереження психічного здоров'я та запобігання наслідкам впливу воєнних подій на професійну діяльність вчителя маємо зробити однозначний висновок про необхідність і гостру потребу в забезпеченні психологічного супроводу професійної діяльності вчителів таким пріоритетним напрямом, як відновлення здатності виконувати в повному обсязі свої професійні

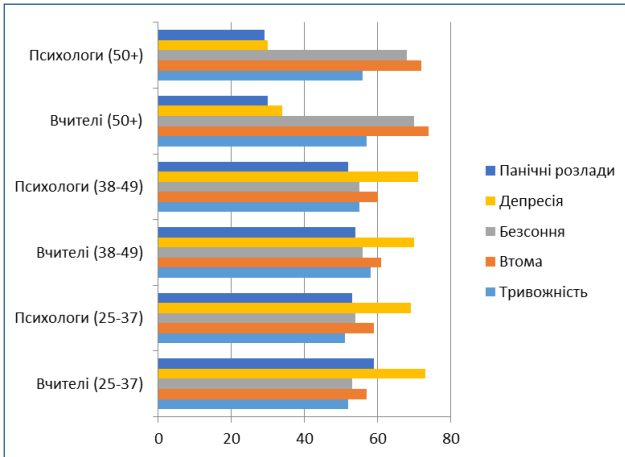


Рис. 1. Розподіл показників тривожності, втоми, безсоння, депресії та панічних розладів серед досліджуваних учителів

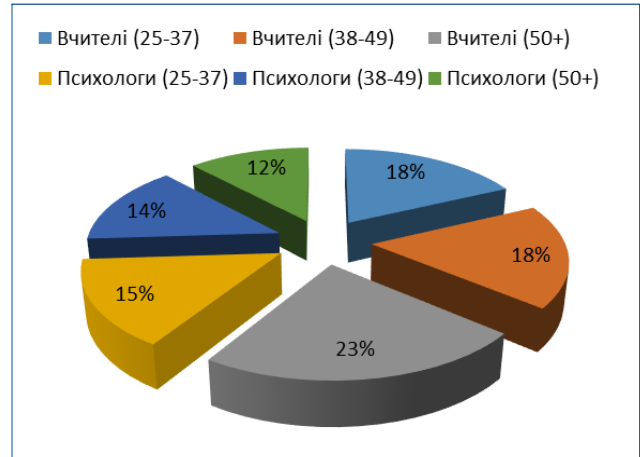


Рис. 2. Розподіл показників панічного розладу серед педагогічних працівників

функції, переживання ними творчої наснаги, життєвого оптимізму, цілеспрямованості, креативності, прагнення професійного самовдосконалення та професійних досягнень.

Щодо відновлення цілісності особистості, запобігання наслідкам впливу воєнних подій та забезпечення психологічного супроводу професійної діяльності вчителів, у яких були виявлені ознаки та симптоми порушення цілісності особистості, у подальшому планується робота в методі позитивної психотерапії (Сердюк та ін., 2018).

Алгоритм роботи з учителем щодо відновлення цілісності особистості складається з таких дій:

1. *Гіпнокоучинг*. Можна використати таку індукцію: «Для початку знайдіть хвилинку, щоб зручно влаштуватися на своєму місці, зробіть вдих, на видиху заплющіть очі. Зробіть кілька глибоких повільних вдихів, і дозвольте собі розслабитися. Я збираюся поговорити з вами в найближчий час, і все, що потрібно зробити, це слухати й відповідати на питання. Просто розслабтеся та уявіть себе у своїй ситуації: яка(ий) ви? Що ви любите? Що є для вас цінним і важливим? Кого ви любите? Хто вас любить?» тощо. Відповіді на запитання в процесі гіпнокоучингу дають змогу людині краще зрозуміти себе, свої бажання, цілі, прибрати обмежувальні переконання та страхи.

2. *Знаходження ресурсів і розуміння власних здібностей*. Для цього можна задавати питання, наприклад: «Що вам дає ця ситуація?», «Від чого вона вас уберігає?», «Які ви бачите в ній плюси?», «Чи може ця ситуація бути корисною для вас?». У процесі відповідей на поставлені питання людина отримує можливість інакше подивити-

ся на свою проблему, знайти сили та ресурси для її вирішення.

3. *Розвиток надії і самодопомоги*. Важливо, аби людина вірила в те, що від початку вона наділена здібностями, які допомагають їй вирішувати проблеми, професійної діяльності вчителя зокрема. Для відновлення цілісності необхідно виявити в собі ці здібності, розкрити їх, віднайти допоміжні ресурси, навчитися на них спиратися. Особистість є цілісною тоді, коли самостійно може справлятися із своїми труднощами: «Тобі потрібна рука допомоги? Подивися, у тебе є своїх дві».

4. *Розуміння того, що за межами власної культури, думок, уявлень, може бути по-іншому*, а не тільки так, як поводить, думає, уявляє сам учитель. Таке розуміння розширює можливості та здібності у розв'язанні проблеми: «Якщо хочеш мати те, чого ніколи не мав, зроби те, чого ніколи не робив» (Peseschkian, 2014).

Діючи за означеним алгоритмом, можна використовувати такі **техніки** позитивної психотерапії, як:

- техніка «Виявлення ресурсу» допомагає відшукати ресурси скрізь і всюди, навіть у минулому. Минуле обговорюється не як джерело труднощів, а як ресурс, минулі випробування — як цінний повчальний досвід, негативні події — як основа деяких теперішніх ресурсів і позитивних якостей. Зразки запитань: «Якби мені довелося пройти через те, через що пройшли ви, я б, напевно, не вижив. Як вам вдалося вижити? Звідки у вас взяли сили?»; «Вам так довго вдавалося уникати цієї проблеми. Які ресурси ви для цього використовували?»; «Хто, по-вашому, міг би розв'язати цю проблему? Як ви собі уявляєте, що б він або вона зробили?»; «Чи є щось таке, що

вам добре вдається? Як це можна використати у розв'язанні вашої проблеми?»;

- техніка «Ревізія минулого» акцентує на тому, що минуле значною мірою сприяє збільшенню внутрішніх ресурсів особистості, а не виникненню проблем. Зразки запитань: «Якби можна було взнати, чи мають ваші минулі переживання відношення до ваших теперішніх проблем, і з'ясувалося б, що ваша проблема не має нічого спільного з вашим минулим, чи буде ваш підхід до своєї проблеми іншим?»; «Чи є щось таке, чого ви навчилися у минулому, що ви могли б назвати корисним у розв'язанні цієї проблеми?»; «Як ви думаєте, важке дитинство робить людину сильнішою чи слабшою?»; «Давайте уявимо собі, що пройшло десять років. Протягом тривалого часу ваша проблема більше не існує, і якщо озирнутися на своє минуле, як, по-вашому, минулі переживання допомогли вам подолати свою проблему?»;

- техніка «Визнання компетентності» сприяє виявленню здійснюваних рішень, знайдених самою людиною. Зразки запитань: «Припустимо, що ваш друг прийшов до вас із подібною проблемою за порадою. Що б ви йому сказали?»; «Яке з ваших власних розв'язань проблеми на сьогоднішній день виявилось найуспішнішим? Що ще ви хотіли б спробувати зробити?»; «Чи можете ви скласти список шляхів вирішення проблеми, які ви випробували чи пропонували, але переконалися, що вони не є дієвими?»;

- техніка «Шкала надії» є одним із способів ініціювання розмови про прогрес особистості. На стандартній 10-ти бальній шкалі зазначається найгірший (1) і найкращий (10) стан проблеми, попередній і сьогоднішній стан справ. Запитання: «На основі чого ви стверджуєте, що сьогодні ситуація краща?». Розмова про досягнутий прогрес спонукає до пояснення прогресу (що допомогло), а не проблеми. Таке фокусування допомагає людині побачити, що проблема не вічна, а особистість володіє контролем над проблемою більше, ніж це здається на перший погляд;

- техніка «Вироблення продуктивних рішень» використовується для підтвердження того, що людина сама знає що їй підходить, а що ні у вирішенні проблеми. Також ця техніка є необхідною у ситуації відсутності прогресу в розвитку особистості. Зразки запитань: «Давайте шукати творче вирішення цієї проблеми. Ми могли б віднайти щось абсурдне. Що б це могло бути?»; «У мене є для вас пропозиція... Що ви про неї думаєте? Чи не хочете ви нею скористатися? Як ви вважаєте,

що відбудеться, якщо ви вдієте саме так?»; «Я знаю одну людину із схожою проблемою, яка вчинила так... Чи не думаєте ви, що щось подібне могло б і вам допомогти?»; «Якби вам довелося спробувати щось інше, коли проблема знову виникне, що б ви зробили?»; Багатим арсеналом для мобілізації ресурсів клієнта є притчі й народна мудрість.

Висновки. Проміжні результати прикладного дослідження «Психологічний супровід професійної діяльності педагогічних працівників в умовах світових змін», що виконується в Інституті педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, показали, що:

1) учителі, які мають ознаки та симптоми порушення цілісності особистості, як-от: безсоння, втомлюваність, тривожність, відсутність щастя, почуття невдоволення та душевного дискомфорту, потребують психологічного супроводу з питань відновлення цілісності особистості як базового складника здатності вчителя до оптимальної професійної діяльності в реаліях сучасної України;

2) допомога у відновленні цілісності особистості може бути здійснена методами позитивної психотерапії та коучингу, які дають змогу мобілізувати людські ресурси щодо прийняття позитивних рішень, формують позитивний світогляд, сприяючи відновленню цілісності особистості;

3) відновлення цілісності особистості вчителя методами позитивної психотерапії й коучингу зумовлене актуалізацією внутрішніх ресурсів особистості вчителя щодо гармонізації порушеного балансу в системі самосприйняття та настановлень особистості, а також усвідомлення резервів повноцінної реалізації й можливості розвитку своїх здібностей у професійній діяльності.

Перспективи подальших наукових розвідок вбачаються у розробленні науково-методичного забезпечення психологічного супроводу професійної діяльності вчителя засобами позитивної психотерапії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Сердюк, Л.З., & Завірюха, В.В. (2018). Позитивна психотерапія в сприянні психологічному благополуччю особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. Том IX. Загальна психологія. Історія психології. Етнічна психологія*. Випуск 11. Київ. Ніжин : ПП Лисенко. С. 185-193.
- Beck, A., Ward, C., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). *An inventory for measuring depression*. *Arch*

- Gen Psychiatry*. Jun:4:561-71. doi: 10.1001/archpsyc.1961.01710120031004
- Hamilton, M. (1959). The assessment of anxiety states by rating. *Br J Med Psychol*. 32: 50–55
- Ignatovych, O., Ivanova, O., & Ivanova, Y. (2023). Positive psychotherapy in the psychological support of teachers: restoration of the integrity of the personality. *Psychological journal*, 9(6), 16-24. <https://doi.org/10.31108/1.2023.9.6.2>
- Peseschkian, N. (2014). *Wiesbadener Inventar zur Positiven Psychotherapie und Familientherapie WIPPF*. German. Springer; 1988th edition. 108.
- Peseschkian, N., & Deidenbach, H. (1988). *Wiesbadener Inventar zur Positiven Psychotherapie und Familientherapie WIPPF*. Berlin: Springer. 385.
- Zigmond, A.S., & Snaith, R.P. (1983). The Hospital Anxiety and Depression Scale. *Acta Psychiatr Scand* 67: 361-370.

PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR TEACHERS IN WAR CONDITIONS

Scientific report at the methodological seminar of NAES of Ukraine «Actual problems of mental health protection of the Ukrainian people under martial law and post-war times», November 16, 2023

Olena Ignatovych

DSc in Psychology, Senior researcher, Head of the Department of Labor Psychology of the Ivan Zyazyun Institute of Pedagogical Education and Adult Education of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine

Abstract. *The report presents the interim results of the applied research «Psychological Support for the professional Activities of Teachers in the Context of World Changes», which is carried out at the Ivan Zyazyun Institute of Pedagogical Education and Adult Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine.*

The problem of psychological support of teachers' professional activities in wartime is a difficult one to study, which became the basis for the use of various methods of experimental work: diagnostic interviews, observations and self-assessment methods. Among others, various tools and techniques were used, such as the Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS), Anxiety Rating Scale (HARS), Depression Inventory (BDI), Wiesbaden WIPPF questionnaire.

The main results of the study showed that the majority of the teachers studied reveal signs of depression, anxiety and panic attacks that require psychological support aimed at restoring personal integrity and psychological health using positive psychotherapy.

The practical significance of the study is determined by the applied aspect of its results to ensure the preservation of the psychological health and integrity of teachers' personalities as well as to reduce the overall emotional stress and increase the personal resilience.

The results of the study can be used in complex psychotherapeutic work in the methods of positive psychotherapy and hypnotherapy; group training in methods of mental self-regulation, psychological self-help. It can also be useful for workers of auxiliary professions in working with people affected by war.

Keywords: *psychological support for teachers, positive psychotherapy, personal integrity, depression, anxiety, panic attack.*

Дата публікації: 18 грудня 2023 р.