

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ, ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ

Проблеми сьогодення заaktuалізують турботу особистості про власний психоемоційний стан. Адже, перебуваючи впродовж довготривалого воєнного стану фізична резистентність та психологічна резильєнтність людини різко знижується, а згодом може виникнути їхнє повне виснаження. Тому важливим є питання ресурсного стану працівників освітньої сфери, які сприяють розвитку стресостійкості дітей та учнів освітніх закладів.

Ключові слова: педагогічний працівник, психоемоційний стан, адаптація, втома, тривога, страх, ресурс.

The problems of today actualize the concern of the individual for his or her own psycho-emotional state. After all, during prolonged martial law, a person's physical resistance and psychological resilience decrease dramatically, and subsequently, their complete exhaustion may occur. Therefore, the issue of the resource status of educational workers who contribute to the development of stress resistance of children and students of educational institutions is important.

Keywords: pedagogical worker, psycho-emotional state, adaptation, fatigue, anxiety, fear, resource.

Вступ. Банах Ч. у своїх дослідження зацентровує вчення про вчителя, як про людину, яка навчає інших, передаючи повідомлення, вводячи їх у світ цінностей і формуючи компетентності та навички, включаючи здатність вчитися впродовж життя. Окрім того, Ч. Банах зазначає, що сучасний вчитель – це професіонал, підготовлений змістовно, педагогічно, психологічно та методично. Це джерело знань та етичних цінностей, а також соціального та життєвого досвіду в мінливому світі; він активізує учнів і підтримує їх розвиток [3]. Педагог – це професія, яка давно вийшла за межі академічних знань та кваліфікацій. Одним із важливих завдань є вміння розпізнавати та діагностувати почуття учня, зрозуміти причину їхнього виникнення та доречно використовувати навички та вміння самопомоги в різних ситуаціях. Вчитель не має права нехтувати чи применшувати почуття та душевний стан тих, з ким працює, адже він є гарантом відчуття захищеності та безпеки в стінах освітнього закладу учасників освітнього процесу. В реаліях війни ці завдання стають складним викликом, адже якщо педагогічний працівник має емоційні переживання спричинені стресом, тривогою, напруженням, то саме ці емоції будуть зчитуватися й дітьми та освітніх учнями. Тому вкрай важливим завданням є зрозуміти та стабілізувати психоемоційний стан освітян у воєнний час.

Метою дослідження є вивчення та аналіз основних проблем психоемоційного стану педагогів в умовах сьогодення на основі проведеного емпіричного дослідження.

Виклад основного матеріалу. Впродовж року нами проводилось опитування педагогічних працівників стосовно подій, які відбуваються в країні, а також емоцій та переживань спричинених ними. В анкетуванні взяло участь 390 педагогів, які проходять курси підвищення кваліфікації на базі Львівського осередку, з них: 32,2 % асистентів вчителя, 25,7% – вихователів, 23,5% – вчителів середніх та старших класів, 14% – вчителів молодших класів і 4% – педагоги позашкільних закладів. Педагогічний досвід опитуваних – 46,4% – вчителі з досвідом більше 20 років, 17,1% – досвід 10-20 років та 36,5% вчителі з досвідом менше 10 років. Загалом, респонденти цікавляться подіями сьогодення (94,3%).

На запитання «Чи є відчуття, що Ви наче «застрягли» в минулому і постійно хочете повернутись до життя, яке було «до війни?»» ми бачимо (рис.1), що зріс показник на 4,2% тих людей, які частіше «застрягають в минулому». Важливо розуміти, що такі «застрягання в минулому» не дозволяють жити повноцінно і рухатись вперед, а відтак у педагогічному контексті це може мати негативний відбиток на процесі навчання та взаємодії з учасниками освітнього процесу. Разом з тим збільшилась й кількість освітян, яким непритаманне дане відчуття: якщо на початку 2023 р. таких опитуваних було 19,4%, то до кінця 2023р. і початку 2024р. їх стало 39,2%.

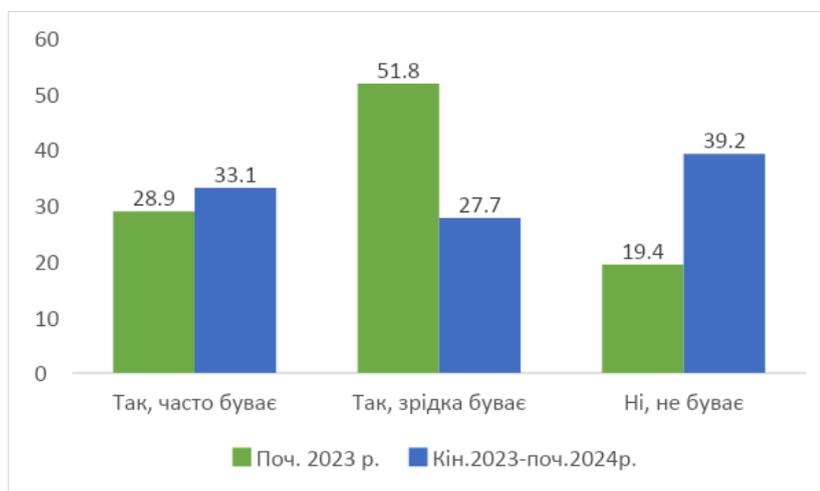


Рис.1 – «Чи є відчуття, що Ви наче «застрягли» в минулому і постійно хочете повернутись до життя, яке було «до війни?»»

Зниження відчуття «застрягання в минулому» можна пояснити тим, що майже усі педагогічні працівники адаптувалися до умов і викликів сьогодення (рис.2)

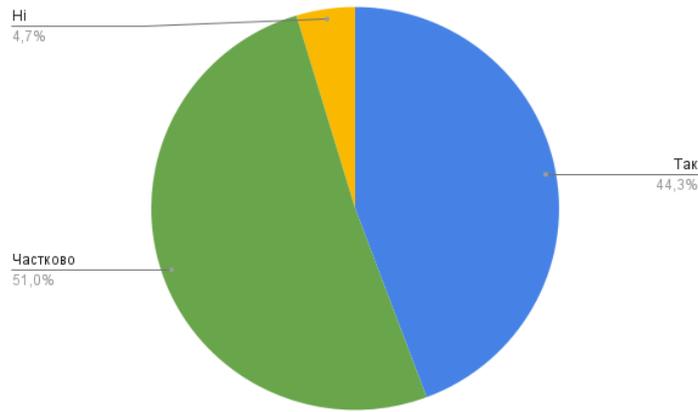


Рис. 2 – «Чи можна казати, що Ви адаптувались до умов сьогодення?»

На рисунку 3 відображено, що відчуття втоми на завершення 2023 р.-початок 2024 р. у педагогів зросло в порівнянні з початком 2023 р.

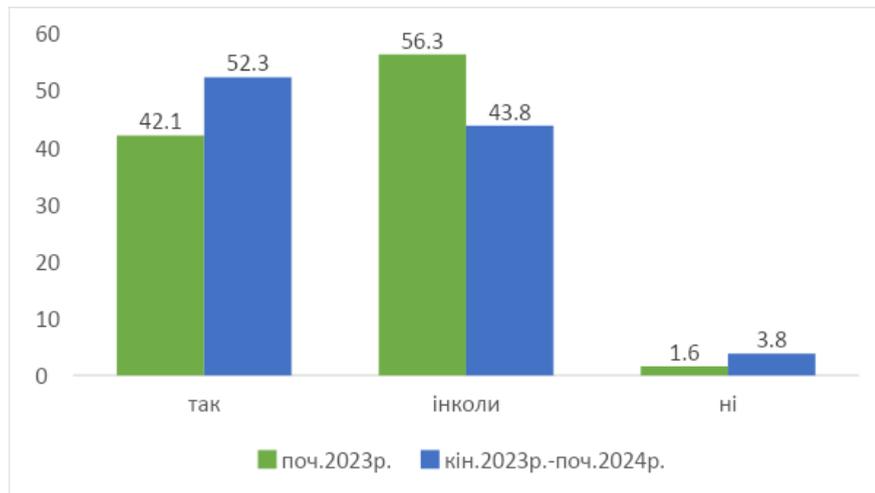


Рис. 3 – «Я часто відчуваю втому»

Оскільки більшість (67,7%) досліджуваних відмітили, що вміють відпочивати і лише 9,6% не знає як це робити (рис.4), то, найбільш ймовірним є те, що втома спричинена не фізичними відчуттями, а психологічними. Наше суспільство досить тривалий період перебуває в стані напруги та емоційного перевантаження. Таке надмірне виснаження негативно впливає на емоційний стан особистості та має безпосередній вплив на фізичне здоров'я й загалом її життєдіяльність. Проте, така реакція організму є нормальною на «ненормальні» умови життя. Важливим є вчасно розпізнати і зрозуміти власний стан, щоб якнайшвидше надати коректну самопомогу.

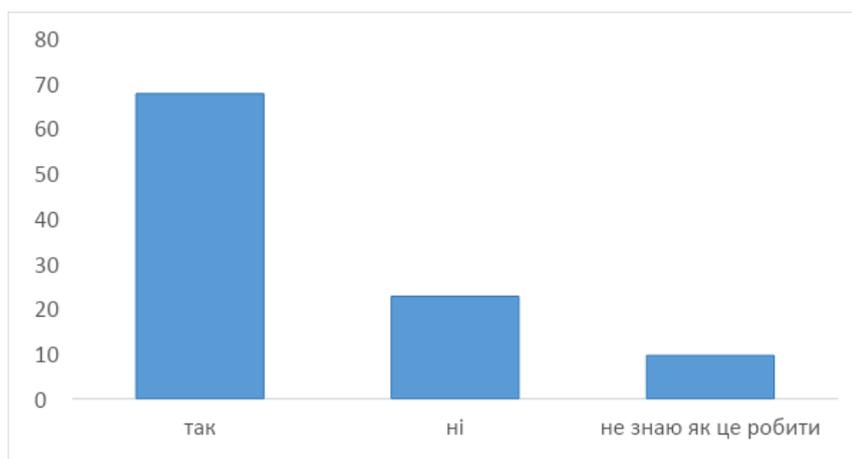


Рис. 4 – «Я вмію відпочивати»

Стосовно емоційних переживань у освітян домінуючими є страх і тривога, а найменш притаманним є сором та задоволення. Позитивною тенденцією є те, що 62,9% мають надію, яка є важливою ознакою людей, що переживають кризу чи трагічні події. В. Франкл та Е. Егер неодноразово у свої працях наголошують на тому, що надія є ключовим елементом, який допомагає людині долати будь-які труднощі, стресові ситуації, адже це рушійна сила, яка допомагає особистості рухатись вперед, сприяючи саморозвитку та самовдосконаленню [1, 2].

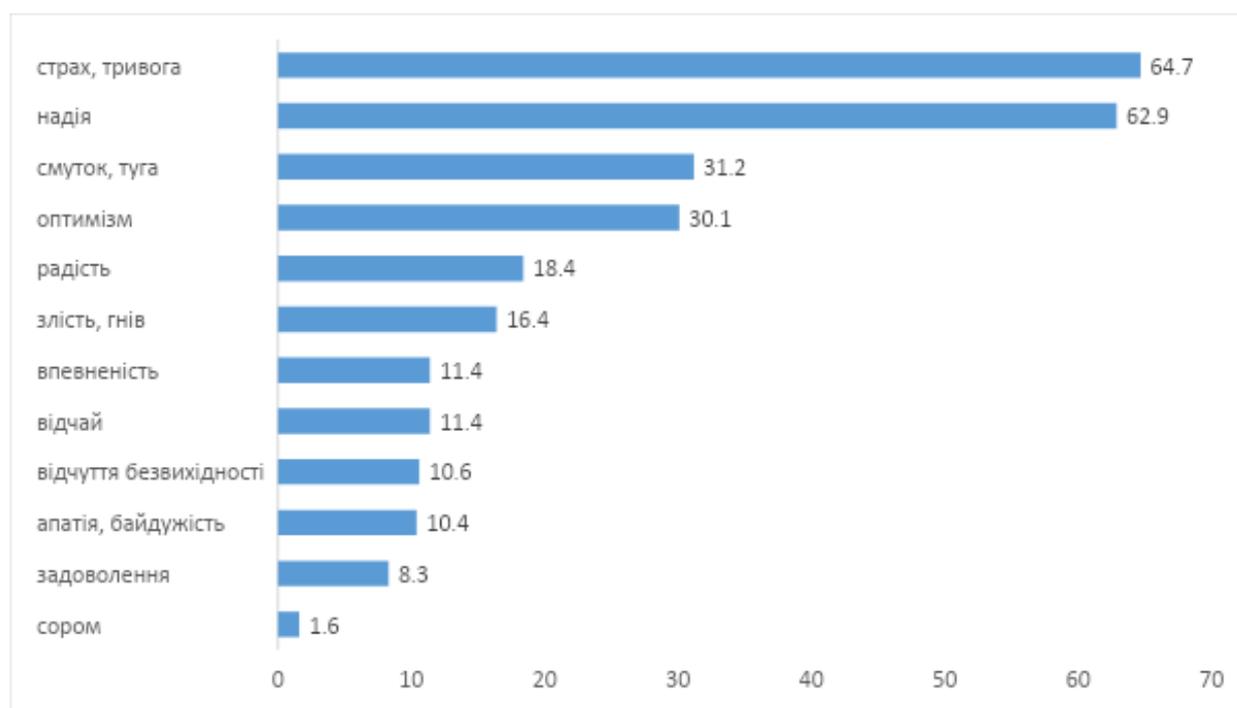


Рис. 5 – «Які емоції та настрої є домінуючими останні пів року?»

Висновки. Отже, на основі проведеного опитування розуміємо, що психоемоційний стан педагогічних працівників є вкрай важливим, оскільки від цього залежатиме професійна та ефективна взаємодія з учасниками освітнього

процесу. За таких умов, важливо навчити працівників освітньої сфери відновлювати свій ресурс, дбати про емоційний стан, застосовувати техніки самопомоги при хронічному стресі та тривожних станах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Егер Е. Дар. 14 уроків, які врятують ваше життя. Книголав, 2022. 264 с.
2. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. КСД, 2021. 160 с.
3. Banach C. Nauczyciel. Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku. red. E. Różycka. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak, 2004. S. 548.