

Вікторія Найчук
Вадим Швед
Ірина Саранча

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ВИКЛАДАЧІВ ВИЩОЇ ШКОЛИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Найчук Вікторія, Швед Вадим, Саранча Ірина. Особливості прояву негативних емоційних станів викладачів вищої школи в умовах воєнного стану. Стаття присвячена проблемі прояву негативних емоційних станів викладачів закладів вищої освіти в умовах воєнного стану, розкриває основні результати емпіричного дослідження негативних емоційних станів викладачів, а саме: тривожності, стресу, вигорання в умовах воєнних дій.

Емоційні стани виконують важливу роль регуляції діяльності особистості, в тому числі і професійної діяльності викладача. Емоційні стани спрямовані на узгодження формування та трансформації пізнавальних і вольових факторів.

Оскільки сама професія викладача є стресовою, це призводить до виникнення низки негативних емоційних переживань, до формування емоційного вигорання. І саме викладачі найчастіше опиняються в ситуації кризи через зміни в суспільно-політичній, економічній та безпековій ситуації в країні. Реформування освіти, гібридна війна на Сході, пандемія та воєнна агресія проти України – за короткий термін ці події стали тригером не тільки серйозних змін в системі освіти, але і особистісних змін викладачів.

Отримані результати можуть дозволити виявляти групи викладачів, які знаходяться в кризовому стані для надання їм допомоги. Автори зауважують, що вивчення особливостей переживання негативних станів дозволить розробити ефективну систему профілактики і корекції цих станів, яка зможе не тільки використовувати вже існуючі дослідження, але і враховувати додаткові змінні, які стали потужними стресорами для представників вищої школи.

Ключові слова: емоції, негативні емоційні стани, тривожність, стрес, фрустрація, емоційне вигорання, викладачі вищої школи, воєнні дії, воєнний стан

Naichuk, Victoriia, Shved, Vadym, Sarancha, Iryna. Features of negative emotional states of teachers of higher school in conditions of martially law. The article is devoted to the problem of negative emotional states of teachers of higher education institutions in martiallaw, revealing the main results of the empirical study of negative emotional states of teachers, namely: anxiety, stress, and burnout in hostilities.

Emotional states play an essential role in regulating the activities of the individual, including the professional activities of the teacher. Emotional states aim to reconcile the formation and transformation of cognitive and volitional factors.

A prerequisite for the effective performance of a higher education teacher is the mobilization of mental processes and the maximum burden on human health (both somatic and psychological). The professional activity of the teacher requires him the maximum involvement of internalpersonal reserves.

Because the teaching profession itself is stressful, it leads to a number of negative emotional experiences, to the formation of emotional burnout. And it is teachers who often find themselves in a crisis situation due to changes in the supra-political, economic, and security situation in the country. Education reform, the hybrid war in the East, the pandemic and military aggression against Ukraine – in the short term, these events have become a trigger not only for major changes in the education system but also for personal changes in teachers.

The results obtained make possible to identify groups of teachers who are in crisis to help them. The authors note that the study of the peculiarities of experiencing negative conditions will allow the development of an effective system of prevention and correction of these conditions, which will be able not only to use existing research but also to take into account additional variables, which have become powerful stressors for highs chool representatives.

Keywords: emotions, negative emotional states, anxiety, stress, frustration, emotional burnout, highschool teachers, martiallaw.

Вступ. Емоційна сфера останнім часом активно лідирує як одна з найбільш несприятливих і патогенних сфер життєдіяльності кожної людини. Політичні та соціальні конфлікти, воєнні дії, пандемія Covid-19 – це неповний перелік несприятливих факторів, більше за останні 8 років, які стали причиною формування у переважної більшості українців патологічно-негативних емоційних станів.

Актуалізація вивчення негативних емоційних станів особистості передусім викликана воєнними подіями, які розпочались 24 лютого 2022 року. Якщо перед цим воєнні дії мали більш локальний характер, події лютого 2022 року призвели до катастрофічних наслідків для українців, загнавши їх в екстремальні умови.

Воєнні дії, які відбуваються на значній території України, виявляються травматичними для кожного українця, оскільки несуть катастрофічні наслідки абсолютно для всіх сфер життєдіяльності українського суспільства, в тому числі і вищої освіти. Зважаючи на це, доцільним вважаємо звернути увагу на розвиток негативних емоційних станів в умовах воєнного стану у категорії викладачів вищої школи.

Перші тижні війни, освіта, які і інші сфери життєдіяльності суспільства, опинились буквально в стані афекту, були дезорієнтовані, охоплені невизначеністю щодо заходів, спрямованих на збереження контингенту здобувачів, викладачів, адміністративних працівників закладів вищої освіти, а також шляхів можливого продовження освітнього процесу в умовах воєнного стану. У. Дж. Тірні, аналізуючи проблему освіти на тлі Другої світової війни, говорив про те, що освіта є для людства інструментом аналізу екстремальних умов, які дозволяють знаходити правильні рішення та способи максимально ефективного досягнення мирних цілей (Tierney, 2021).

В низці психологічних робіт зазначається, що емоційні стани мають протилежний вплив: можуть як активувати когнітивний процес і впливати на його перебіг, так і навпаки, тобто зв'язки між станами та когнітивними процесами (сприйняттям, уявою, пам'яттю, мисленням) можна характеризувати як динамічні і взаємні. На думку дослідників, емоційні стани можуть існувати у свідомості незалежно від когнітивних процесів, часто людина може знаходитись у тому чи іншому стані, не усвідомлюючи його. Крім того, науковці зауважують, що негативний психічний стан є реакцією людини на життєву ситуацію у вигляді стійкого цілісного синдрому. При цьому, доцільно виділяти такі основні ознаки психічного стану особистості, як цілісність, ситуативність, стійкість у часі, єдність переживання й поведінки, зв'язок з особистісними властивостями та психічними процесами (Kuznyecova, 2015; Nikitenko, 2015).

Деякі автори пишуть про те, що негативні психічні стани можуть спричинятися внаслідок перевтомлення, нервової напруги, невміння працювати з людьми, внаслідок критичних ситуацій (наприклад, на думку В. Москалець конкретні події в житті людини можуть викликати водночас стрес, фрустрацію, конфлікт і кризу (Moskalec, 2010).

Роботу викладача традиційно відносять до кризових професій через низку специфічних факторів, які безпосередньо сприяють розвитку негативних емоційних станів: багатофункціональність діяльності, великий обсяг інформаційного навантаження, інтенсивне спілкування, рівень відповідальності, неоднорідність аудиторії за інтелектуальними та соціально-культурними особливостями тощо (Kuznucova, 2015). Саме у представників цієї категорії професіоналів частіше, ніж у інших, діагностують високий рівень стресу, тривожності, професійного вигорання. І абсолютно логічним нам здається значне підвищення рівня негативних станів у викладачів в умовах воєнного стану.

Метою даного дослідження є виявлення психологічних особливостей прояву негативних емоційних станів викладачів вищої школи в умовах воєнного стану.

Завдання дослідження:

1. Теоретичний аналіз та узагальнення наукових досліджень щодо проблеми прояву негативних емоційних станів у викладачів вищої школи.
2. Формування вибірки та підбір відповідного діагностичного матеріалу, організація емпіричного дослідження.
3. Реалізація емпіричного дослідження прояву негативних емоційних станів у викладачів вищої школи в умовах воєнного стану.
4. Математико-статистичний та якісний аналіз отриманих результатів, формулювання висновків.

Методи та організація дослідження.

Дослідження відбувалось в декілька етапів протягом п'яти тижнів (з березня по травень 2022 року).

Комплекс методів представлений теоретичними (аналіз, синтез, узагальнення), емпіричними (бесіда, анкетування) та математичними методами. До групи психодіагностичних методів було обрано: методику «Експрес-діагностика стану стресу К. Шрайнер, методику діагностики депресивних станів «Диференціальна діагностика депресивних станів» В. Жмурова, методику «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, методику діагностики рівня емоційного вигорання В. Бойка. Методики були запропоновані в електронному форматі (використовували Google-форму).

Вибірка дослідження представлена 43 викладачами, співробітниками Вінницького соціально-економічного інституту Університету «Україна», Вінницького державного педагогічного університету імені М. Коцюбинського, Харківського національного педагогічного університету імені Г. Сковороди. В запропонованій гугл-формі була включена згода на обробку даних.

Учасникам дослідження було запропоновано відповісти на низку запитань перед початком анкетувань для виявлення деяких аспектів, пов'язаних зі специфікою дослідження (на момент діагностики всі учасники повернулись до викладацької діяльності в асинхронному дистанційному форматі). Так, 100% викладачів незалежно від регіону зазначили, що відчують значне збільшення переживання негативних емоцій у порівнянні зі станом до 24 лютого, зниження рівня контролю над емоціями та поведінкою, 93% відзначили постійне відчуття тривоги, «очікування на щось». 71% вважають «неможливим повернення до нормального життя», 78% вказують на негативний вплив емоційного стану на процес викладацької діяльності, при цьому 83% зазначили, що повернення до роботи зі студентами мало позитивний вплив на їх емоційний стан.

Результати дослідження та їх обговорення.

Результати дослідження показали, що переважна частина опитаних викладачів мають середній та високий рівень прояву стресу (41% та 32% відповідно). Отже, більшість досліджених нами викладачів характеризуються низьким контролем власних емоцій та поведінки, мають ознаки перевтоми та виснаження, їм необхідно віднайти власні способи саморегуляції емоцій в стресових ситуаціях.

Результати діагностики депресивних станів вказують на те, що депресивні стани відносно рівномірно проявляються у викладачів на помірному (26%), легкому (30%) та мінімальному рівнях (23%). Занепокоєння викликають викладачі, які продемонстрували показники вираженої (11%) та глибокої депресії (7%).

В результаті дослідження психічних станів (методика Айзенка) нами був зроблений висновок про те, що для більшості учасників нашого дослідження характерний прояв показників тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності на середньому рівні (51%, 46%, 51% та 39% відповідно). Значна частка викладачів мають високий рівень прояву цих станів (27%, 32%, 30% та 23% відповідно). Такі результати можуть вказувати на характерну для таких викладачів емоційну нестійкість, деяку внутрішню стурбованість, впертість у відстоюванні власної позиції, можливо, - на їх відчуття незахищеності, на розгубленість, напруженість, запальність, нестриманість, схильність сприймати ситуації як загрозливі для себе.

При цьому варто зазначити, що часто така ситуація може супроводжуватись змінами в емоційній сфері, проявом внутрішніх суперечностей та неспокоєм; такі викладачі можуть відчувати розгубленість, застрягання на емоційно-значущих переживаннях, прояви невпевненості та ворожисті, зниження контролю власних емоцій. Для них може бути притаманна висока чутливість до невдач, до перешкод, що здаються непереборними, тривожність, неусвідомлення співвідношення реальності та об'єктивних можливостей, неадекватна оцінка своїх якостей (позитивних і негативних якостей), конфліктність.

Наступна методика, використана в нашому дослідженні – методика діагностики емоційного вигорання особистості В. Бойка. Відповідно результатам даної методики ми виявили рівень сформованості кожної з фаз емоційного вигорання, а також визначили, наскільки сформованими є симптоми в межах кожної фази, і, на підсумок - загальний рівень емоційного вигорання у викладачів.

Кількісний аналіз по кожній з фаз синдрому емоційного вигорання показав, що фаза напруги сформувалася у 37% викладачів, в стадії формування перебуває у 48%, не сформувалася у 14%. Нервова (тривожна) напруга, характерна для цієї фази, є передвісником і «запускаючим» механізмом у формуванні емоційного вигорання. Що стосується симптомів, то за результатами дослідження маємо таку картину:

Симптом «переживання психотравмуючих обставин». Не проявляються симптом у 27%, симптоматика складається - у 53%, склалась - у 20 % викладачів. Даний симптом проявляється і посилюється усвідомленням психотравмуючих чинників професійної діяльності, які важко або зовсім не підлягають корекції. Абсолютно зрозуміло, що враховуючи фізичне та емоційне навантаження, та загалом психотравмуючий характер умов діяльності в ситуації воєнного стану, показники формування і сформованості є цілком очікуваними.

Симптом «незадоволеності собою» - результат невдач або нездатності вплинути на психотравмуючі обставини; людина зазвичай відчуває невдоволення собою, обраною професією, посадою, конкретними обов'язками. Не сформована у 39 %, на етапі формування- у 48 %, сформована - у 13 % респондентів.

Симптом «загнаності в кут» виникає, коли психотравмуючі обставини дуже тиснуть і усунути їх неможливо, приходить відчуття безпорадності. Не сформована симптоматика у 25%, на етапі формування- у 58%, сформована- у 17% респондентів.

Симптом «тривоги і депресії» характеризується почуттям незадоволеності діяльністю і собою, породжуючи потужні енергетичні напруги в формі переживання ситуативної або особистісної тривоги, розчарування в собі, в обраній професії, в конкретній

посаді або місці роботи. Не сформована симптоматика виявлена у 31%, на етапі формування- у 58%, сформована- у 12% респондентів.

Дослідження показників за наступною – фазою резистенції вказують на те, що не сформувалася дана фаза у 27%, в стадії формування у 53%, сформувалася у 20%. Перебуваючи в цій фазі, людина свідомо чи несвідомо прагне до психологічного комфорту, зниження тиску зовнішніх обставин. Такий результат абсолютно логічний, враховуючи той тиск, як з точки зору фізичного навантаження, так і з точки зору психоемоційного, який відчують на собі викладачі в цей складний період.

Симптом «неадекватного виборчого емоційного реагування» - не сформована симптоматика у 13%, на етапі формування - у 53%, сформована- у 31% респондентів. Даний симптом проявляється в неможливості диференціації різниці між двома принципово різними явищами: економічним проявом емоцій і неадекватним виборчим емоційним реагуванням. У тому випадку, якщо мова йде про здатність підключати до взаємодії емоції помірної інтенсивності, то такий режим є достатньо припустимим. Однак, якщо емоційний фон йде в бік негативних переживань або його інтенсивність не відповідає подразникові, то це є ознакою неадекватності. Сформованість даного симптому у викладачів в умовах війни є зрозумілою.

Симптом «емоційно-моральної дезорієнтації» проявляється в притупленні емоційного реагування щодо інших людей, їх потреб і почуттів, відбираючи гідних і недостойних. Не сформована симптоматика виявлена у 13%, на етапі формування - у 60%, сформована- у 27% учасників.

Симптом «розширення сфери економії емоцій» набуває негативного значення, якщо дана форма захисту здійснюється в непрофесійної діяльності, проявляючись як надто насичена розмова, замкнутість, дистанціювання. Не сформована симптоматика виявлена у 31% викладачів, на етапі формування- у 48%, сформована- у 21% респондентів.

Симптом «Редукція професійних обов'язків» проявляється в спробах полегшити або скоротити обов'язки, які вимагають емоційних витрат. Не сформована симптоматика виявлена у 31%, на етапі формування - у 53%, сформована - у 16% респондентів.

Всі симптоми фази «резистенції» в тій чи іншій мірі склалися у викладачів. Такі результати є тривожними, оскільки можуть вказувати на байдужість і незацікавленість викладачів в результатах своєї праці, емоційну відчуженість від оточуючих.

Фаза виснаження не сформувалася у 31%, в стадії формування - у 48%, сформувалася - у 21%. Цей стан характеризується вираженим падінням загального енергетичного тону

і ослабленням нервової системи. Емоційний захист у формі «вигорання» стає атрибутом особистості.

Симптом «емоційного дефіциту» проявляється в тому випадку, коли людина не в змозі увійти в стан, співчувати і співпереживати, відгукуватися на ситуації. В ускладненій формі у такої людини все рідше проявляються позитивні емоції і з'являються різкість, грубість, дратівливість. Не сформована симптоматика виявлена у 31%, на етапі формування- у 60%, сформована- у 9% респондентів.

Симптом «емоційної відстороненості» майже повністю виключає емоції зі сфери професійної діяльності. При цьому в інших сферах людина живе повноцінними емоціями. Не сформована симптоматика виявлена у 31 %, на етапі формування- у 58%, сформована- у 11% викладачів.

При прояві симптому «особистісної відстороненості або деперсоналізації» зазначається повна або часткова втрата інтересу до людини-суб'єкта професійної діяльності. У найбільш важких випадках мають місце агресивні реакції. Не сформована симптоматика виявлена у 39%, на етапі формування- у 48%, сформована- у 13% респондентів.

Симптом «психосоматичних та психовегетативних порушень» проявляється на рівні фізичного і психічного самопочуття і характеризується погіршенням настрою, негативними асоціаціями, безсонням, почуттям страху, психовегетативними реакціями тощо. Не сформована симптоматика виявлена у 37%, на етапі формування- у 48%, сформована- у 15% респондентів.

Отже, спираючись на загальні результати, ми припускаємо, що фактично половина досліджуваних викладачів схильна або вже має синдром емоційного вигорання.

Висновки. Грунтовний аналіз дослідження прояву негативних емоційних станів дозволив сформулювати наступні висновки: переважна частина опитаних викладачів мають середній та високий рівень прояву стресу, а депресивні стани відносно рівномірно проявляються у викладачів на помірному, легкому та мінімальному рівнях. Крім того, для більшості учасників характерний прояв показників тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності на середньому рівні. Також нами було виявлено, що у переважної частини викладачів або сформувалась або перебувають в стадії формування всі три фази вигорання: фаза напруги, фаза резистенції, фаза виснаження.

Можемо констатувати, що негативні емоційні прояви здійснюють деструктивний характер та руйнівний вплив не лише на професійну діяльність викладача, але й на його особистість. Особливо чітко цей вплив прослідковується в умовах воєнної агресії проти

України та в умовах воєнного стану. Нами було проведене емпіричне дослідження, в результаті якого ми виявили, що переважна більшість викладачів мають прояви тривожності та депресивних станів, низький рівень стресостійкості, саморегуляції своїх емоційних станів, високий ступінь сформованості емоційного вигорання.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у виявленні можливих відмінностей в переживанні негативних емоційних станів у викладачів з різних регіонів України, а також розробка системи психологічної допомоги викладачам, які мають високі показники прояву негативних станів.

Література

1. Кузнєцова, О. Т. (2015). Системний підхід як засіб управління якістю навчання студентів у вищому навчальному закладі. *Науковий вісник Кременецької гуманітарно-педагогічної академії імені Тараса Шевченка. Серія: Педагогіка, 1*, 80–87.
2. Нікітенко, С. (2015). Актуальні проблеми вдосконалення професійно орієнтованої підготовки студентів засобами фізичної культури та спорту. *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини, 2*, 181–187.
3. Москалець, В.П. (2010). Структурно – функціональна організація особистості. Психологія і суспільство. *Український теоретико-методологічний соціогуманітарний часопис, 2* (40), 20–26
4. Мирончук, Н.М. (2017). Професійне вигорання викладача вищої школи: чинники, ознаки, способи протидії. *Теоретичні і методичні засади розвитку і самовдосконалення особистості педагога-новатора в контексті модернізації нової української школи*, 62–67.
5. Tierney, W.G. (2021). What Should Higher Ed Learn From World War II? <https://www.insidehighered.com/views/2021/04/05/higher-ed-should-learn-lessons-world-war-ii-about-serving-public-good-opinion>

References

1. Kuznyecova, O. T. (2015). Systemnyj pidxid yak zasib upravlinnya yakistyu na vchannya studentiv u vyshhomu navchalnomu zakladi. [A systematic approach as a means of managing the quality of student education in a higher educational institution] *Naukovyj visnyk Kremeneckoyi humanitarno-pedahohichnoyi akademiyi imeni Tarasa Shevchenka. Seriya: Pedahohika, 1*, 80-87. [in Ukrainian].
2. Nikitenko, S. (2015). Aktualni problemy vdoshkonalennya profesijnooriyentovanoyi pidhotovky studentiv zasobamy fizychnoyi kultury ta sportu. [Current problems in the improvement of students' professionally-oriented training by means of physical education and sports] *Moloda sportyvna nauka Ukrayiny: zb. nauk. pr. z haluzifiz. vixovannya, sportu i zdorovya lyudyny. 2*, 181-187. [in Ukrainian]
3. Moskalec, V. P. (2010). Strukturno-funkcionalna orhanizaciya osobystosti. [The structural and functional organization of the individual] *Psykhoholohiya i suspilstvo. Ukrayinskyjteoretyko-metodolohichny j sociohumanitarnyj chasopys, 2* (40), 20-26. [in Ukrainian]
4. Myronchuk, N. M. (2017). Profesijnevyhorannyavykladachavyshhoyishkoly: chynnyky, oznaky, sposobyprotidyiyi. [Occupational burnout among higher school teachers: factors, signs, countermeasures] *Teoretychni i metodychni zasady rozvytku i samovdoskonalennya osobystosti pedahoha-novatora v konteksti modernizaciy i novoyi ukrayinskoyi shkoly*, 62-67. [in Ukrainian]
5. Tierney, W. G. (2021). What Should Higher Ed Learn From World War II? <https://tinyurl.com/yc2n4k5m>

Відомості про авторів

Найчук Вікторія, кандидат психологічних наук, докторант кафедри психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди, Харків, Україна; доцент кафедри соціальних технологій Вінницького соціально-економічного інституту Університету «Україна», Вінниця, Україна

Naichuk, Victoriia, PhD, PhD student, Department of Psychology H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University, Kharkiv, Ukraine; Associate Professor, Department of social technologies, Vinnytsia Institute of The University «Ukraine», Vinnytsia, Ukraine

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-2971-1386>

E-mail: naichukvv@gmail.com

Швед Вадим, кандидат економічних наук, професор кафедри бізнесу та права Вінницького соціально-економічного інституту Університету «Україна», Вінниця, Україна.

Shved, Vadym, PhD, Professor, Department of social technologies, Vinnytsia Institute of The University «Ukraine», Vinnytsia, Ukraine

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-5497-0975>

E-mail: osvitav@gmail.com

Саранча Ірина, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи, Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського, Вінниця, Україна.

Sarancha, Iryna, PhD, Associate Professor, Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University, Vinnytsia, Ukraine

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-5715-6271>

E-mail: isarancha@gmail.com

Отримано 19 серпня 2022 р.
Рецензовано 31 серпня 2022 р.
Прийнято 5 вересня 2022 р.