

6. Гарфинкель Г. Исследование привычных оснований повседневных действий. *Социологическое обозрение*. 2002. Т. 2. №. 1. С. 41–69.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-312-5-9>

THE INFLUENCE OF WAR ON TEACHERS' PROFESSIONAL HEALTH

ВПЛИВ ВІЙНИ НА СТАН ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ВЧИТЕЛІВ

Meshko H. M.

*Doctor of Pedagogical Sciences,
Professor,
Head of the Department of Pedagogy
and Education Management
Ternopil Volodymyr Hnatyuk National
Pedagogical University
Ternopil, Ukraine*

Мешко Г. М.

*доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри педагогіки
та менеджменту освіти
Тернопільський національний
педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка
м. Тернопіль, Україна*

Meshko O. I.

*Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor
Associate Professor at the Department
of Psychology
Ternopil Volodymyr Hnatyuk National
Pedagogical University,
Ternopil, Ukraine*

Мешко О. І.

*кандидат психологічних наук,
доцент,
доцент кафедри психології
Тернопільський національний
педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка
м. Тернопіль, Україна*

Педагогічна професія є стресогенною, дуже напруженою у психологічному аспекті. Чинники ризику та стрес-чинники, які постійно супроводжують діяльність учителів (їх кількість значно збільшилася у період війни) впливають на самопочуття педагогів. Тривале перенапруження психічних і фізіологічних функцій спричиняє погіршення професійного здоров'я педагогів, порушення їх працездатності, а також розвиток стану, який характерний для професійного стресу. Проявами стресу в педагогічній діяльності є тривожність,

фрустрованість, виснаження й емоційне вигорання. Якщо дія стресових чинників не припиняється, може розвинутися невроз та перейти в депресію [1].

На виникнення професійного стресу впливають не лише особливості педагогічної діяльності, а й особистісні та поведінкові характеристики педагога. Суттєвий вплив на характер розвитку стресу, глибину його переживання вчителями мають такі індивідуальні особливості, як оптимізм, самовладання, самоповага, вольові якості, почуття гумору, рівень тривожності і нейротизму, поведінковий патерн типу А та ін.

Важливою умовою забезпечення професійного здоров'я педагога є запобігання надмірному стресу. У психології виокремлюють оперативне і превентивне подолання професійного стресу. Оперативне подолання стресу передбачає засвоєння поведінки щодо позбавлення стресу, превентивне подолання – формування поведінки щодо уникнення появи стресу. Сприяють або перешкоджають успішності подолання професійних стресів конструктивні/неконструктивні стратегії і моделі поведінки.

В останні роки з'явилася низка публікацій з проблем професійного здоров'я, попередження професійного стресу у педагогів, формування стресостійкості фахівця (Т. Зайчикова, Л. Джоуел, В. Калошин, Л. Карамушка, С. Картрайт, К. Купер, В. Крайнюк, О. Марковець, Р. Розов та ін.). Сьогодні потрібні дослідження шляхів забезпечення професійного здоров'я вчителів та підвищення рівня їх стресостійкості і резильєнтності в умовах воєнного стану. Для вирішення цих питань немаловажне значення має вивчення стану професійного здоров'я педагогів.

Мета дослідження полягає у виявленні негативних тенденцій у психологічному самопочутті вчителів в умовах війни, вивченні рівня їх професійної стресостійкості, визначенні шляхів забезпечення професійного здоров'я вчителів.

Для дослідження використано такі методики: 1) розроблену нами анкету для вивчення стану професійного здоров'я вчителів; 2) адаптований варіант методики Дж. Дженкінсона для визначення схильності до стресів (модифікація Фрідмана і Розенмана) [4]; 3) питальник Ч. Спілбергера-Ю. Ханіна для оцінки реактивної та особистісної тривожності [3, с. 89–91].

Методика Дж. Дженкінсона для визначення схильності людини до стресів передбачає вибір одного з трьох варіантів відповіді на кожне

із 21 запитань («так» – 2 бали; «щось середнє» – 1 бал; «ні» – 0 балів). За сумою балів визначався рівень схильності до стресу.

Питальник Ч. Спілбергера-Ю. Ханіна дає змогу оцінити реактивну й особистісну тривожність. Особистісна тривожність є відносно стійкою індивідуальною якістю особистості, яка характеризує її схильність сприймати значну кількість ситуацій як загрозливих і реагувати на них станом тривоги. Реактивна тривожність – це стан педагога, що характеризує ступінь його занепокоєння й емоційного напруження у конкретних стресових ситуаціях професійної діяльності. Респондентам потрібно уважно прочитати кожне з 18 наведених запитань і закреслити відповідну цифру залежно від того, як вони себе почувають у цей момент, а також відповісти на 18 запитань щодо того, як вони почувають себе найчастіше. Показники реактивної та особистісної тривожності обчислюються за спеціальними формулами.

Результати проведеного дослідження порівняно з даними аналогічного дослідження до початку війни в Україні [2] свідчать про погіршення стану професійного здоров'я вчителів і посилення негативних тенденцій у їх психологічному самопочутті під час воєнного стану. Зокрема, у 13,3% опитаних педагогів переважає стійкий позитивний настрій у школі (до війни частка таких учителів становила 17,8%). Більше як удвічі збільшилась кількість педагогів, у яких у школі переважає негативний, пригнічений стан (24,4% респондентів; до війни таких було тільки 11,7%). Решта вчителів (62,3% порівняно з 70,5% до війни) перебувають у школі зі змінним настроєм, відзначають наявність порушень в емоційній сфері (поганий, пригнічений настрій, дратівливість, напруженість, неспокій, тривожність, труднощі у керуванні емоціями, зняті психоемоційного напруження).

Результати дослідження свідчать про високий рівень схильності до стресів у вчителів. У 4,7% респондентів (до війни їх було 7,2%) виявлено низьку схильність до стресу; 50,3% опитаних (до війни 57,8%) – середню схильність до стресу; 14,7% респондентів (до війни 12,2%) – досить високу схильність до стресу; 20,3% опитаних (до війни 18,9%) – високу схильність до стресу. До війни 3,9% респондентів «перебували» в нейтральній зоні схильності до стресів, під час воєнного стану таких не виявлено.

Результати дослідження засвідчили домінування середнього (47,8%) і високого (34,4%) рівнів особистісної тривожності в учителів (до війни 44,4% і 30,5% відповідно), а також переважання високого рівня реактивної тривожності (68,9% респондентів; до війни – 60,6%).

Виявлені показники особистісної тривожності характеризують високий ступінь занепокоєння та емоційного напруження вчителів внаслідок дії стресових чинників, а показники реактивної тривожності свідчать про високий ступінь стурбованості й емоційного напруження педагогів у конкретних стресових ситуаціях професійної діяльності.

Тому надзвичайно важливим завданням є визначення шляхів забезпечення професійного здоров'я вчителів в умовах воєнного стану, що передбачають підвищення рівня професійної стресостійкості, розвиток умінь психічної саморегуляції, зниження рівня тривожності; оволодіння конструктивними копінг-стратегіями, технологіями самореабілітації, психотехнологіями самооздоровлення. Для підвищення рівня професійної стресостійкості вчителю необхідно шукати ресурси, які допоможуть у подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Сприяє підвищенню стресостійкості активне подолання стресових ситуацій у поєднанні з позитивним використанням соціальних контактів.

Діяльність із забезпечення професійного здоров'я вчителів повинна охоплювати: моніторинг стану здоров'я, профілактичні та оздоровчі заходи, використання сучасних технологій підвищення рівня стресостійкості і технологій соціально-психологічної резильєнтності для формування вмінь виходу із кризових ситуацій з найменшими емоційними чи психологічними втратами. Важливою є діяльність Центрів професійного розвитку педагогічних працівників, Центрів післядипломної освіти університетів, Центрів педагогічного консалтингу щодо корекції хронічного професійного стресу, попередження емоційного вигорання.

Література:

1. Ложкін Г., Носкова О., Толкунова І. Психологія здоров'я людини / за ред. О. Носкова. Севастополь, 2003. 257 с.
2. Meshko H.M., Meshko O.I., Trubavina I.M., et al. Research of Teachers' Occupational Health by Means of Digital Technologies. *AET-2020: proceedings of the 1st symposium on advances in educational technology* (2020, November 12–13, Kyiv). Setúbal, Portugal : Scitepress, 2022. P. 544–559. <https://doi.org/10.5220/0010933800003364>
3. Мешко О. І. Практикум з курсу «Загальна психологія»: навч. посіб. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2008. 148 с.

4. Психологічні тести. Схильність до стресу. https://psitesterua.ucoz.ru/publ/emociji/stresostijkist/skhilnist_do_stresu_dzhenkensona_modifikacija_fridmana_i_rozenmana/21-1-0-32

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-312-5-10>

**PSYCHOLOGICAL PERSONALITY TYPES
OF STUDENT PIANISTS OF HIGHER EDUCATIONAL
INSTITUTIONAL OF ART AND THEIR INFLUENCE
ON THE LEARNING PROCESS**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ТИПИ ОСОБИСТОСТІ
СТУДЕНТІВ-ПІАНІСТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ
МИСТЕЦТВА ТА ЇХ ВПЛИВ НА ПРОЦЕС НАВЧАННЯ**

Svitlovska O. V.

*Teacher of High Qualifying Category
of the Department Specialized Piano
Chernivtsi Regional Professional
College of Arts
named after S. Vorobkevych
Chernivtsi, Ukraine*

Світловська О. В.

*викладач вищої кваліфікаційної
категорії відділу спеціальне
фортепіано
Чернівецький обласний фаховий
коледж мистецтв
імені Сидора Воробкевича
м. Чернівці, Україна*

Знання психічних та психофізіологічних законів розвитку особистості в поєднанні з потребами майбутньої професії піаніста-викладача, піаніста-виконавця та опрацювання програм фахової підготовки є основою успішного навчання студентів вищих навчальних закладів мистецтва. Перед викладачем встає проблема вибору методології розвитку кожного окремо взятого студента-піаніста в залежності від індивідуально-типологічних властивостей нервової системи, особливостей темпераменту. Ретельно підібраний план репертуарного розвитку індивідуальності кожного студента, вірно розроблені ефективні форми, методи, засоби роботи допоможуть піаністам сформувати власний стиль роботи в опануванні спеціальністю. Відсутність плану роботи щодо формування та розвитку