

УДК: 159.942.072.578.834COVID-19(477)

Помиткін Едуард Олександрович

доктор психологічних наук, професор, провідний науковий співробітник відділу психології праці
Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, м. Київ, Україна
ORCID ID 0000-0001-8416-7067
EdAlex@bigmir.net

Помиткіна Любов Віталіївна

доктор психологічних наук, професор, завідувачка кафедри авіаційної психології
Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна
ORCID ID 0000-0002-2148-9728
lybvit@ukr.net

Іванова Оксана Вікторівна

кандидат психологічних наук, науковий співробітник відділу психології праці
Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, м. Київ, Україна
ORCID ID 0000-0002-9325-6499
oksana12red@gmail.com

ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ УЧИТЕЛІВ НУШ У ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ COVID-19 З ВИКОРИСТАННЯМ ЕЛЕКТРОННОГО РЕСУРСУ

Анотація. У статті висвітлено результати дослідження емоційних станів учителів Нової української школи за допомогою комп'ютерного тесту, розміщеного на сайті. Аналізується проблема ускладнення виконання ними професійних обов'язків через недостатню компетентність у використанні ІКТ і як наслідок нестабільний психологічний стан, який виявляється в негативних емоційних переживаннях. У результаті теоретичного аналізу виявлено, що ґрунтовні дослідження емоційних станів учителів НУШ під час пандемії коронавірусної інфекції тільки розпочато. Для з'ясування емоційних станів педагогів, пов'язаних із переходом на дистанційне навчання у зв'язку з карантинном, було проведено онлайн тестування викладачів за допомогою комп'ютерного варіанту тесту «Дослідження емоційних станів особистості» Е. О. Помиткіна, який містить 10 шкал, створених на основі класифікації 300 емоцій і почуттів особистості. Бралися до уваги два основних показники емоційних переживань учителів: співвідношення між позитивними і негативними емоційними станами та найбільш типові траєкторії емоційного реагування особистості. Встановлено, що переважна кількість респондентів перебуває у станах, близьких до фрустрації – сумнів, смуток, розгубленість. Проаналізовано причини цих деструктивних станів, які пов'язані, зокрема, з пандемією, відсутністю необхідних навичок для здійснення дистанційного навчання, а також високими вимогами з боку держави і батьків до особистості вчителя НУШ. Результати дослідження підтвердили потребу в наданні психологічної допомоги вчителям, особливо – старшим за 45 років. Серед провідних висновків зазначено, що використання ІКТ під час пандемії Covid-19 надає можливість учителям НУШ здійснювати професійну діяльність онлайн, брати участь у психологічній діагностиці власних емоційних станів, їх психологічній корекції в умовах онлайн консультування, підвищувати кваліфікацію на тематичних вебінарах. Окреслено перспективи подальших досліджень, які полягають в емпіричній перевірці припущення про те, що викладання курсу «Людина. Родина. Світ» може бути фактором, який опосередковано покращує емоційні стани самих педагогів.

Ключові слова: дослідження емоційних станів; учитель Нової української школи; дистанційне навчання; електронні ресурси; комп'ютерний тест; пандемія Covid-19.

1. ВСТУП

Постановка проблеми. Однією з визначальних подій ХХІ століття на планеті, що увійдуть в історію, є пандемія Covid-19. Епідемія стала справжнім випробуванням

людства на зрілість, здатність оперативно обмінюватись інформацією, об'єднувати зусилля для подолання загрози. Використання електронних ресурсів, зокрема мережі Internet, об'єднало людей в умовах фізичної ізоляції одне від одного і дало можливість зберегти хоча б частково бізнес, робочі місця та забезпечити функціонування державних структур і організацій. Утім під час тривалого карантину відбулися суттєві зміни в способі життя та умовах діяльності значної частини населення світу. На початку епохи роботизації багатьох процесів люди, опинившись на тривалому карантині, були вимушені перевести в онлайн ті ланки діяльності, для яких раніше не було в цьому потреби або які були до такого стрімкого переходу майже не готові.

Слід визнати позитивним те, що завдяки сучасним інформаційно-комунікативним технологіям (ІКТ) і розвиненим соціальним мережам комунікація в різних сферах життєдіяльності людини значно спрощується. Зокрема діджиталізація стрімко ввійшла у сферу освіти [1], [2]. Учителям, учням і батькам довелося за короткий термін здобувати навички взаємодії за допомогою інформаційно-комунікативних технологій, оволодівати новими технічними засобами. Учителі Нової української школи намагаються використовувати ІТ-технології, виконуючи ролі коуча, фасилітатора, модератора, вихователя, супервайзера та тьютора. Вони, як і всі інші учасники освітнього процесу, опинилися в особливих умовах, адже час професійної діяльності вчителя та навчальної діяльності учня, проведений за монітором, збільшився в декілька разів. Учитель сьогодні має встигати освоювати технологічні інновації, щоб забезпечити максимально відкритий, зрозумілий та ефективний контакт з учнем у процесі навчальної взаємодії. На жаль, педагоги, особливо старшого віку, не завжди встигають реагувати на зміни глобалізованого світу, так само, як і школи часто виявляються не готовими до викликів сьогодення. За цих умов ефективність професійної діяльності вчителя під час пандемії коронавірусної інфекції може значно знижуватися.

Отже, виникає потреба дослідити, яким чином існуюча ситуація позначилась на перебігу емоційних станів учителів НУШ, які саме переживання притаманні їм в умовах карантину?

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У період пандемії Covid-19 дослідники відмічають зміни в психологічному стані населення світу [3], [4]. Ці зміни стали причиною різних за спектром емоційних реакцій: від розпачу і депресій – до ентузіазму і впевненості в позитивному сценарії розгортання подій. Учені констатують, що емоційні переживання безпосередньо впливають на фізичний стан особистості, її здатність виконувати професійні обов'язки та приймати стратегічні життєві рішення [5].

Також набуває резонансу дослідження емоційних станів учителів у зв'язку з використанням ІКТ у професійній діяльності під час пандемії Covid-19. Значна увага приділяється цьому питанню зокрема в Польщі, де опубліковано збірник наукових праць «Освіта в період пандемії Covid-19. З акцентом на тому, що в цій ситуації робити вчителям» [6], [7]. Автори актуалізують такі питання: загальна психологічна ситуація, у якій опинилась учнівська молодь у час пандемії; як учителям працювати з учнями та оцінювати їх знання; нейробіологічний контекст дистанційного навчання; найбільш важливі проблеми в діяльності шкіл і вчителів у цій ситуації; організація та потенціал цифрового навчання, його процеси і моделі; стратегія дистанційного навчання тощо. У збірнику підтримується дискусія про те, як не загубити індивідуальність учня і вчителя в умовах панування цифрових технологій та як вчителю спонукати учня до творчості в навчанні засобами електронних технологій.

У цьому контексті привертає увагу наукова праця Марчіна Заруди «Як вчителям подбати про своє психологічне благополуччя?» [7]. Автор зазначає, що вчителі опинилися у нетиповій, безпрецедентній ситуації. Стан пандемії поставив їх перед новими

викликами. Саме на вчителів «звалилися» очікування і вимоги від усіх: батьків, учнів, директорів шкіл, держави. Учителі в цій ситуації виявилися найслабшою і найнезахищенішою ланкою, хоча традиційно в суспільстві такою ланкою вважаються учні. Деяким з педагогів до цього часу вдавалося працювати не використовуючи сучасні інформаційні технології – вони обмежувалися використанням тільки електронних журналів, тому тепер багатьом з них не вистачає технологічних компетенцій, щоб здійснювати дистанційне навчання.

Учителі збентежені тим, що змушені в надшвидкому темпі надолужувати брак знань і вмінь, навичок використання електронних технологічних засобів. Наразі вони мусять в умовах карантину опановувати нові професійні навички. Марчін Заруд зазначає, що основною причиною професійного вигорання вчителів є відчуття браку потрібних фахових компетенцій.

Наступним стресогенним фактором є той, що до настання пандемії коронавірусу в багатьох польських школах домінувала архаїчна, так звана «пруська школа», тобто така система навчання, у якій учень був позбавлений можливості самовираження, а вчителі виконували суто наставницьку функцію. В умовах дистанційного навчання ця схема не спрацьовує, тому вчителям потрібно перебудовуватись, змінювати стереотипи, і багатьом це дається дуже важко, викликає негативні емоційні переживання та перманентний стрес.

До цих проблем додається й те, що вчителі не володіють достатньо розвиненими навичками гармонізації роботи і приватного життя. Занадто емоційне ставлення до роботи та перебільшене почуття професійної відповідальності в поєднанні з надмірним почуттям відповідальності за рідних, близьких і почуттям страху перед завтрашнім днем породжують постійну перманентну тривожність. Утім заявити про свої особисті потреби та незадоволеність професійною діяльністю вчителям заважає стереотип, що суспільство може сприйняти це в період карантину як егоїзм.

Отже, іноземні вчені актуалізують у своїх працях ряд суттєвих проблем, пов'язаних з професійною діяльністю вчителя в період пандемії і використанням електронних ресурсів.

В Україні ці проблеми також набувають важливості. Центр інноваційних досліджень «Про Світ» провів дослідження в березні-квітні 2020 року, у якому взяли участь 5410 респондентів з 24 областей України. Отримані результати засвідчили, що в тих шкільних колективах, де були налагоджені узгоджена система комунікацій і чіткий алгоритм дій, вчителі виявили більший рівень задоволеності умовами своєї роботи [8].

Результати соціологічного опитування, яке проводилося Центром Розумкова спільно з фондом «Демократичні ініціативи» імені Ілька Кучеріва, засвідчили, що 49,7% українців не підтримують дистанційне навчання в школах. Тільки 9,9% опитуваних повністю підтримують такий вид навчання, а категорично проти - 24,6% респондентів. Крім цього, 26,1% помітили зниження рівня успішності дітей під час дистанційного навчання, 21,6% опитуваних покаржились на недостатню увагу з боку вчителів. Близько 19% респондентів не мали потрібних гаджетів для проведення уроків онлайн, 21,3% - покаржились на поганий Інтернет [9].

Аналіз результатів дослідження впровадження дистанційного навчання А. Шевцовим, О. Ласточкіною та Н. Никоненко також засвідчує ряд труднощів, що виникли в учасників освітнього процесу у зв'язку з карантинном через пандемію коронавірусу. Показово, що результати цього дослідження, а також наукового доробку О. Овчарук та І. Іванюк виявили не тільки складнощі, пов'язані з технічними недоліками і низьким рівнем готовності педагогів і учнів до роботи з інформаційно-комунікативними технологіями [10], а й психологічні проблеми у сприйнятті

освітнього процесу, організованого онлайн [11], [12]. Для багатьох учасників навчального процесу необхідним є повний візуальний контакт зі співрозмовником, тактильна близькість і реальна фізична дистанція. До того ж, впровадження сучасних інформаційних технологій в освітній процес потребує врахування етико-психологічних засад взаємодії учасників навчальної діяльності, що відбувається не завжди [13].

Слід відмітити, що в особливо складних умовах опинилися вчителі початкових класів, оскільки, на думку Л. Гриневич, вони мають опанувати нові професійні ролі і завдання в контексті концепції Нової української школи, яка нині охоплює значною мірою лише навчання в початкових класах [14], [15]. Нерідко виконанню цих завдань перешкоджає нерозуміння батьків і ціннісна дезорієнтація, що панує в українському суспільстві [16], а також - труднощі в здобутті такої необхідної компетентності XXI століття, як цифрова грамотність [17]. У той же час на курсах підвищення кваліфікації вчителів більша увага приділяється інтелектуальній складовій розвитку педагога, тоді як емоції і почуття особистості, її траєкторії емоційного реагування до уваги не беруться [18].

Ці деструктивні фактори, а також незначна кількість досліджень емоційних станів учителів у період пандемії Covid-19 ускладнюють розв'язання проблеми підтримки психологічного здоров'я педагогів, їх особистісного та професійного розвитку в умовах дистанційного навчання.

Мета статті – дослідити особливості емоційних переживань учителів Нової української школи в період тривалого карантину з використанням комп'ютерного тесту, розміщеного на сайті.

2. МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ

У центрі нашого наукового пошуку перебуває особистість учителя, психологічний стан якого важливий як для його особистого життя, так і для якості професійної діяльності онлайн в умовах карантину [19]. У процесі дослідження емоційних переживань учителів НУШ ми спиралися на авторську класифікацію, яка містить 300 емоцій і почуттів особистості. Слід зазначити, що її універсальність підтверджено тим, що кількість термінів, які відображають ці стани різними мовами (українською, англійською, російською), є приблизно однаковою. Виокремлені емоційні стани було диференційовано на позитивні та негативні, що дозволило створити диференційну шкалу типових емоційно-почуттєвих станів особистості (табл. 1), яка має чотири модальності: естетичну, морально-гуманістичну, інтелектуально-творчу та інтимно-особистісну.

Виокремлені модальності окреслюють перебіг емоційно-почуттєвих станів у 4 межах: «Захоплення – відраза»; «Єдність – самотність»; «Натхнення – відчай»; «Любов – ненависть» (табл. 1).

Як видно з таблиці, позитивні емоційні стани мають градацію від +1 до +10, тоді як негативні емоційні стани варіюються в інтервалі від -1 до -10. Таке візуальне представлення дозволяє розглядати емоційну рівновагу (0) як зону спокою, у якій прийняття стратегічних життєвих рішень є найбільш ефективним, оскільки не зумовлено дією афектів. Рефлексія власних емоційних переживань за допомогою шкали відкриває вчителям можливості діагностики та керування власною емоційною сферою.

Для проведення психологічної діагностики емоційних переживань учителів НУШ у період пандемії Covid-19 було використано комп'ютерну версію авторського тесту «Дослідження емоційних станів особистості» [20].

Тест був розміщений у березні 2020 року на електронному ресурсі <https://pcenter.kiev.ua/portfolio/psixologicheskie-testy-onlajn/> (платформа Word Press). Зупинимося детальніше на змісті і функціоналі сайту. Основним контентом сторінки сайту є професійні психологічні тести, спрямовані на діагностику розвитку особистості. Тести, розміщені на сайті, застосовуються з метою дослідження різних підструктур особистості, зокрема: ціннісно-сислової сфери та духовного розвитку; інтелектуальної сфери; емоцій і почуттів; особливостей спілкування; сімейних стосунків; професійної орієнтації; типологій особистості; особливостей характеру; визначення темпераменту.

Функціонал сайту містить опції та інструменти, які допомагають користувачам обрати необхідний комп'ютерний тест та здійснити діагностику розвитку певної підструктури особистості. Інтерфейс сайту розроблений так, що кожен з представлених тестів дублюється повнокольоровим зображенням. Це зручно для користувача і допомагає швидко знайти необхідний розділ.

Комп'ютерний тест «Дослідження емоційних станів особистості» складається з 74 запитань, які відображають емоції і почуття особистості. Оцінка отриманих діагностичних даних візуально представлена на десяти шкалах, серед яких шкала позитивних станів особистості, шкала негативних станів особистості, естетичні позитивні емоції, естетичні негативні емоції, морально-гуманістичні позитивні, морально-гуманістичні негативні, інтелектуально-творчі позитивні і негативні, інтимно-особистісні позитивні і негативні емоції.

Після завершення тестування користувач обирає опцію «дізнатися результати». У випадку, коли на певне питання користувач не відповів, йому надається повторна можливість. Функція «поділитися» дозволяє обрати електронний ресурс, на який будуть надіслані результати: Facebook, Viber, WhatsApp, e-mail. Це дає змогу проаналізувати отримані результати разом з професійним психологом.

Використання електронних ресурсів дозволило:

1. Створити безпечні умови для тестування та спілкування учасників у період пандемії.
2. Досягти оперативності збору та обробки діагностичних даних.

До участі в тестуванні залучались учителі початкової школи, які впроваджують інтегрований курс «Людина. Родина. Світ» [21]. Вибірка робилась серед 207 педагогів різних вікових категорій. Із них до вікової категорії «до 30 років» належали 37 осіб (17,88%), «30-45 років» – 76 осіб (36,71%), «старші за 45 років» – 94 особи (45,41%).

Таблиця 1.

Типова диференціальна шкала емоційно-почуттєвих станів особистості

	Рівень	Естетичні	Б а л	Морально- гуманістичні	Б а л	Інтелектуально- творчі	Б а л	Інтимно- особистісні	Б а л
П	+10	Захоплення		Єдність		Натхнення		Любов	
О	+9	Велич		Самовідданість		Впевненість		Ніжність	
З	+8	Благоговіння		Великодушність		Осяяння		Відданість	

И	+7	Гармонія		Співчуття		Передчуття		Прив'язаність	
Т	+6	Краса		Вдячність		Зосередженість		Закоханість	
И	+5	Витонченість		Гідність		Ентузіазм		Дружба	
В	+4	Урочистість		Відповідальність		Інтерес		Повага	
Н	+3	Милування		Справедливість		Зацікавлення		Довіра	
І	+2	Гумор		Доброзичливість		Здивування		Симпатія	
	+1	Задоволеність							
	0	Спокій	0	Врівноваженість	0	Врівноваженість	0	Спокій	
	-1	Невдоволення							
Н	-2	Сарказм		Неприязнь		Сумнів		Роздратування	
Е	-3	Упередженість		Провина		Байдужість		Обурення	
Г	-4	Буденність		Сором		Нудьга		Засудження	
А	-5	Грубість		Приниження		Смуток		Образа	
Т	-6	Потворність		Нехтування		Розгубленість		Суперництво	
И	-7	Дисгармонія		Зловтіха		Жаль		Ревнощі	
В	-8	Цинізм		Заздрість		Апатія		Помста	
Н	-9	Приниження		Страх		Приреченість		Лють	
І	-10	Відраза		Самотність		Відчай		Ненависть	

Респонденти отримали можливість обговорення своїх результатів та отримання подальших рекомендацій під час участі у вебінарі для керівників шкіл і вчителів «Досвід упровадження курсу «Людина. Родина. Світ» в умовах НУШ», 29.05.2020 р. <http://ipood.com.ua/kalendar-podiy/vebinar-dosvid-uprovadjennya-kursu-lyudina-rodina-svit-v-umovah-nush/>.

Можливість проаналізувати результати тестування більш глибоко разом із психологом з'явилась у вчителів завдяки введенню на сайті опції «надіслати результати». Така взаємодія онлайн значно підвищила ефективність консультативного процесу і певною мірою компенсувала відсутність повного візуального контакту під час спілкування.

У процесі аналізу отриманих емпіричних даних нами бралися до уваги два основних показники емоційних переживань учителів НУШ:

- 1 – співвідношення між позитивними та негативними емоційними станами;
- 2 – найбільш типові емоційні реакції та траєкторії емоційного реагування особистості.

3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Аналіз емпіричних даних дозволив встановити, що позитивні емоційні стани в період пандемії Covid-19 переживають:

- близько 21% з 37 респондентів у віковій категорії «до 30 років», що складає 3,75% загальної вибірки вчителів;
- 14% з 76 респондентів у віковій категорії «30-45 років», що складає 5,11% загальної вибірки вчителів;
- лише 8% з 94 респондентів у віковій категорії «старші за 45 років», що складає 3,63% загальної вибірки усіх учасників дослідження.

Типовими з таких позитивних станів є гумор, інтерес, ентузіазм.

Негативні емоційні стани визначено у:

- 37% з 37 вчителів віком до 30 років, що складає 6,62 % загальної вибірки;
- 23% з 76 вчителів віком від 30 до 45 років, що складає 8,45% загальної вибірки;
- 32% з 94 респондентів старших за 45 років, що складає 14,51% загальної вибірки вчителів.

Типовими негативними емоційними станами визначено, передусім, недовіру, страх, відчай.

Таблиця. 2.

Кількісний розподіл респондентів різних вікових категорій за емоційними станами в період пандемії Covid-19

N=207

Емоційні стани	Кількість респондентів, %		
	До 30 років	30-45 років	Старші за 45 років
Позитивні	3,75	5,11	3,63
Негативні	6,62	8,45	14,51
Фрустрація	7,51	23,15	27,27

Показово, що переважна кількість респондентів перебуває у станах, близьких до фрустрації – сумнів, смуток, розгубленість, з них виявлено близько:

- 42% з 37 респондентів у віковій категорії «до 30 років», що складає 7,51% загальної вибірки вчителів;
- 63% з 76 респондентів у категорії «30-45 років», що складає 23,15% загальної вибірки вчителів;
- 60% з 94 вчителів у категорії «старші за 45 років», що складає 27,27% загальної вибірки.

Переважання цих станів протягом тривалого часу позбавляє життєвої активності, може призвести до переходу в такі негативні стани, як апатія, приреченість, відчай (див. нижню частину диференційної шкали).

Інтенсивність емоційних переживань респондентів у кожній віковій групі дещо відрізняється, як можна побачити на діаграмі (рис.1), де вертикальна вісь відображає

відсоток респондентів з кожної вікової групи, які переживають позитивні, негативні емоційні стани та фрустрацію; горизонтальна вісь – вікові групи педагогів.

Як видно на рисунку, позитивні емоційні стани під час пандемії коронавірусу притаманні респондентам найменшою мірою. Утім, якщо порівнювати між собою різні вікові категорії вчителів, то бачимо, що серед педагогів віком до 30 років – більша частка тих, хто переживає позитивні емоційні стани у порівнянні з учителями старшого віку. Це пояснюється тим, що в молодих педагогів у сучасному світі менше соціальних страхів і більше перспектив реалізувати себе в майбутньому, зокрема змінивши сферу професійної діяльності. Водночас це пов'язано з тенденцією ейджизму, дискримінацією людей за віковим принципом. Так, наприклад, людям старшим за 45 років, змінити професію або просто знайти роботу складніше, ніж молодшим. Часто роботодавці надають перевагу не досвідченим професіоналам, а молодим, з яких можна формувати відданих підлеглих.

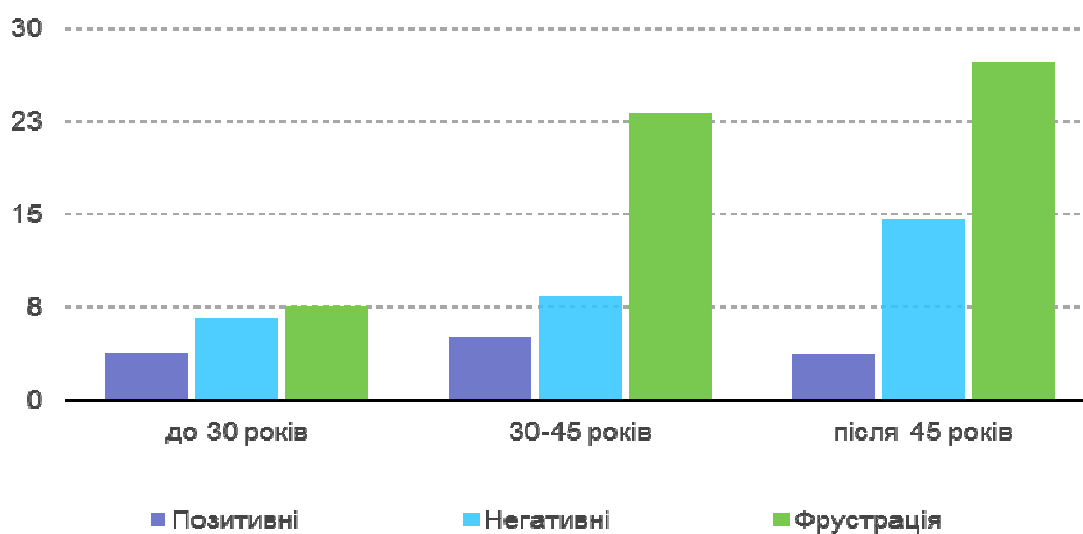


Рис. 1. Інтенсивність емоційних переживань педагогів НУШ різних вікових груп

Також сучасні молоді люди віком від 25 до 35 років мають різнопланові життєві цілі, задачі й прагнення. До основних смисложиттєвих орієнтацій цього покоління належать: професійний розвиток, здобуття фінансової свободи, створення сім'ї, віднайдення улюбленої справи, самопізнання, самореалізація, духовне зростання, пізнання світу і різних культур (подорожі). З одного боку, ситуації невизначеності, зокрема, пандемія коронавірусу, можуть посилювати страхи за майбутнє і вводити в негативні емоційні стани молодих учителів, а з іншого боку, навпаки – бути стимулом для смисложиттєвого пошуку, переосмислення себе, своїх цілей і розуміння їх пріоритетності в часі.

Окрім цього, покоління «до 30 років» більшою мірою адаптоване до комунікації за допомогою інформаційно-комунікативних технологій, тому переведення професійної діяльності у сферу онлайн викликає в них менше стресу, займає менше часу на психологічну й фізичну адаптацію, а також частіше знаходить позитивне схвалення, аніж у представників старшого покоління.

Найменший відсоток респондентів, які переживають позитивні емоційні стани в період карантину і загальної пандемії Covid-19, у категорії «старші за 45 років». Саме вони виявилися найбільш ригідними до змін, які відбуваються зараз у світі, а також до змін безпосередньо у сфері їх професійної діяльності (переведення навчання в дистанційний режим) у зв'язку з пандемією. Це спричинено як кризою, що настає в

багатьох близько 40 років або пізніше, коли людина в черговий раз підводить підсумки свого життя, так і більш консервативним і стереотипним світоглядом. Останній частково пояснюється паттернами радянського виховання, що позначилися на розвитку самосвідомості людей, і менш стрімким розвитком технологій у час зростання цього покоління.

Домінуюча частина респондентів з кожної вікової категорії схильна переживати негативні емоційні стани в період пандемії коронавірусної інфекції. До таких станів належать: страх, відчай, злість, агресія, дратівливість, підвищена емоційна вразливість, відчуття жалості до себе, зневіра, невпевненість, апатія, яка змінюється гіперактивністю в тій чи іншій сфері діяльності тощо. Ці негативні емоційні переживання призводять до психічного і фізіологічного виснаження, ослаблення функцій імунної системи, погіршення якості виконання професійних обов'язків, стосунків у сім'ї, з друзями та колегами. Варто зазначити, що в тих випадках, коли людина не визнає і не приймає свої негативні переживання, вона починає підсвідомо збільшувати інтенсивність своєї активності чи то у професійній сфері, чи в побутовій для того, щоб не мати часу відчувати власні травмуючі почуття і емоції.

Така стратегія є небезпечною для психічного й фізичного здоров'я, оскільки людина не усвідомлює свій психологічний стан, витрачає колосальну кількість енергії на надлишкові дії в умовах карантину, у результаті чого відбуваються фізіологічні та емоційні розлади.

Важливим індикатором означеної деструктивної стратегії є нездатність розслабитися, відпочити та бажання заповнити весь вільний час максимально «корисними» справами. Причиною такої роботи захисних механізмів особистості є відсутність знань, умінь і навичок усвідомлено проживати кризові стани, інтерпретувати і розрізнити свої емоційні переживання. Це свідчить про необхідність психологічної просвіти та розвитку культури психологічної гігієни для працівників сфери освіти, педагогів, а особливо для вчителів НУШ – носіїв духовних і моральних цінностей, які вони транслюють учням під час навчальної взаємодії.

Слід зазначити, що будь-які негативні емоційні переживання, наприклад, такі як злість і гнів, конструктивніші за стан фрустрації, оскільки спонукають людину до дій, до прояву активної життєвої позиції, до зміни ситуації, яка не влаштовує. Стан фрустрації, навпаки, знижує емоційно-вольову та інтелектуальну активність особистості, уповільнює діяльність нервової системи. Фрустрація, як правило, є наслідком сильного стресу для людини, коли вона не розуміє, що відбувається, й відповідно не знає, як реагувати. У стані фрустрації особистість нерідко відчуває себе жертвою, втрачає контакт зі своїми ресурсами та перестає бути активною, життєтворчою й цілісною.

Як видно на діаграмі (рис.1), саме переживання стану фрустрації має найбільшу інтенсивність для переважної кількості респондентів з кожної вікової категорії (42% з категорії «до 30 років», 63% з категорії «від 30 до 45 років і 60% респондентів з категорії «старші за 45 років»).

Що стало причиною фрустраційних тенденцій особистості в період пандемії Covid-19? Під час співбесід з педагогами було встановлено, що провідною причиною фрустрації є суперечливість інформації щодо пандемії і часових термінів карантину, засобів захисту, безпечної поведінки тощо. Серед найбільш значущих порушень логіки отриманої вчителями інформації визначено такі:

– відомі на початку пандемії версії виникнення захворювання з часом не були уточнені чи спростовані;

- у певних регіонах планети пандемію подолано, але можуть бути повторні хвилі захворювань;
- розробленої вакцини не існує, але вакцинація є обов'язковою;
- медичні маски слід носити, але вони не гарантують захисту;
- контактів слід ретельно уникати, але всі мають перехворіти;
- населенню необхідно дотримуватися самоізоляції, але припинення роботи позбавить засобів існування;
- світові трансформації відбудуться обов'язково, але невідомо як це позначиться на майбутньому людства і кожного особисто.

Сприйняття суперечливих даних, що транслиуються через засоби масової інформації, посилене чутками, призводить до втрати довіри і переживання подій «у собі», через власний суб'єктивний досвід. Крім того, учитель початкової школи несе підвищену відповідальність за формування світогляду дітей, їх ставлення до подій життя. Він у багатьох випадках є зразком для учнів, однак його життєва позиція не завжди співпадає з позицією батьків, які можуть довіряти іншим інформаційним джерелам. Отже, розбіжність між особистісною та професійною позиціями може також посилювати фрустраційні тенденції педагога Нової української школи.

4. ВИСНОВКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

1. Дослідження емоційних станів учителів НУШ за допомогою електронних ресурсів дозволило встановити, що в період пандемії Covid-19 позитивні емоційні стани переживають близько 12% респондентів, тоді як для переважної більшості 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.

2. Серед факторів, що негативно впливають на емоційний стан учителів, виявлено:

- суперечливість інформації щодо пандемії Covid-19, зокрема про часові терміни карантину, засоби захисту, безпечну поведінку тощо;
- високі вимоги, які висуває Нова українська школа до педагога;
- перехід освіти в онлайн режим без необхідної підготовки вчителів та технічного оснащення закладів освіти.

3. Використання ІКТ під час пандемії Covid-19 надає можливість учителям НУШ під час карантину здійснювати професійну діяльність, брати участь у психологічній діагностиці власних емоційних станів, їх психологічній корекції в умовах онлайн консультування, підвищувати кваліфікацію на тематичних вебінарах.

4. До провідних завдань психологічної допомоги вчителям НУШ у період пандемії COVID-19 з використанням сучасних електронних ресурсів можемо зарахувати:

- психологічну просвіту щодо шляхів і методів досягнення емоційної рівноваги особистості;
- психологічну підтримку під час переживання негативних емоційних станів, розвиток впевненості, оптимізму;
- психологічний супровід у процесі вироблення конструктивної життєвої позиції та прийняття стратегічних життєвих рішень.

Дискусійним залишається питання щодо екстраполяції отриманих емпіричних даних поза експериментальною вибіркою вчителів НУШ. Цей сумнів пов'язаний з тим, що ті вчителі, які не викладають інтегрований курс «Людина. Родина. Світ», мають менше можливостей для розвитку саногенного мислення та позитивного емоційного реагування на

події життя. У змісті курсу розкриваються теми здоров'я та здорового способу життя, розвитку свідомості, сімейної взаємодії, самореалізації у мінливому світі. Отже, викладання курсу може стати фактором, який покращує емоційні стани педагогів. Однак для перевірки цього припущення необхідні подальші емпіричні дослідження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- [1] В. Биков, О. Білоус, Ю. Богачков, *Основи стандартизації інформаційно-комунікаційних компетентностей в системі освіти України: методичні рекомендації*. Київ, Україна: «Атіка», 2010.
- [2] В. Биков, О. Спирін, О. Пінчук, «Сучасні завдання цифрової трансформації освіти», *Вісник Кафедри ЮНЕСКО «Неперервна професійна освіта XXI століття»*, No 1 (1), с. 27-36, 2020, doi: 10.35387/ucj.1(1).2020.27-36
- [3] Majid Saeedi, Versa Omrani-Nava, Iradj Maleki, Akbar Hedayatzadeh-Omran, Abdolrahim Ahmadi, et al (2020). Opium Addiction and COVID-19: Truth or False Beliefs. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*. 14 (2). doi: 10.5812/ijpbs.103509.
- [4] M.Zarghami. Psychiatric Aspects of Coronavirus (2019-nCoV) Infection. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*. 2020; 14 (1). doi: 10.5812/ijpbs.102957.
- [5] A. Gudmanian, L. Pomytkina, O. Kovtun, and S. Yahodzinskiy, "Personal choice: strategic life decision-making and conscience", *E3S Web of Conferences*, vol. 164, 10021, 2020. Available: <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202016410021>
- [6] J. Pyżalski. "Cyfrowa pedagogika medialna", w *Pedagogika. Podrecznik akademicki*, Z. Kwiecinski, B. Sliwerski, Red. Warszawa: PWN, s. 405–418, 2019.
- [7] J. Pyżalski (red.), *Edukacja w czasach pandemii wirusa COVID-19. Z dystansem o tym, co robimy obecnie jako nauczyciele*. Warszawa: EduAkcja, 2020.
- [8] Центр інноваційної освіти «Про.Світ». *Дослідження стану реалізації дистанційного навчання в Україні*. [Електронний ресурс]. Доступно: <http://prosvitcenter.org/doslidzhennia-dystancijnoyi-osvity-2020>. Дата звернення: липень, 11, 2020.
- [9] Ракурс. «Якість дистанційної освіти оцінили українці - результати опитування». [Електронний ресурс]. Доступно: <https://racurs.ua/ua/n141792-yakist-dystancijnogo-navchannya-ocinyly-ukrayinci-rezultaty-opytuvannya.html>. Дата звернення: липень, 11, 2020.
- [10] О. Овчарук, «Сучасні підходи до розвитку цифрової компетентності людини та цифрового громадянства в європейських країнах», *Інформаційні технології і засоби навчання*, т. 76, №2, с 1-13, 2020. doi: 10.33407/itlt.v76i2.3526
- [11] А. Шевцов, О. Ласточкіна, та Н. Никоненко, «Підготовка вчителів спеціальної освіти в Україні та за кордоном в умовах екстреного запровадження дистанційного навчання», *Інформаційні технології і засоби навчання*, т. 77, №3, с 240-261, 2020. doi: 10.33407/itlt.v77i3.3960
- [12] І. Іванюк, О. Овчарук, «Відповідь українських вчителів на COVID-19: виклики і потреби використання цифрових інструментів дистанційного навчання», *Інформаційні технології і засоби навчання*, т. 77, №3, с 282-291, 2020. doi: 10.33407/itlt.v77i3.3952
- [13] N. Alim, W. Linda, F. Gunawan and M. S. MdSaad, «The effectiveness of Google Classroom as an instructional media: a case of State Islamic Institute of Kendari, Indonesia», *Humanities & Social Sciences Reviews*, №7(2), s. 240–246, 2019. <https://doi.org/10.18510/hssr.2019.7227>.
- [14] Л. Гриневич, *Нові професійні ролі і завдання сучасного вчителя в контексті концепції Нової української школи* [Електронний ресурс]. Доступно: <https://vseosvita.ua/library/novi-profesijni-rol-i-zavdannasucasnogo-vcitela-v-konteksti-koncepcii-novoi-ukrainskoi-skoli-87162.html>]. Дата звернення: липень, 10, 2020.
- [15] Г. Дмитренко, Е. Помиткін, та Н. Головач, «Формування здатних до самореалізації здобувачів освіти в умовах глобалізованого світу», *Молодь і ринок*, №1(180), с. 12–18, 2020. doi: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2020.195709>
- [16] E. Pomytkin., O. Ivanova, and A. Parasiei-Hocher, "Development of life-purpose orientations of modern Ukrainian youth", *Socialization & Human Development: International Scientific Journal*, vol. 1, no. 1, pp. 44–49, 2019. <https://doi.org/10.37096/SHDISJ-19-1.1-0005>
- [17] Bernie Trilling and Charles Fadel, *21st Century Skills: Learning for Life in Our Times*. San Francisco, USA: John Wiley & Sons, 2009
- [18] Е. Помиткін. «Принципи діагностики емоційно-почуттєвої складової духовної культури педагогічного персоналу», *Психологічні засади розвитку духовної культури педагогічного персоналу*, Е. О. Помиткіна, З. Л. Становських, Ред. Кіровоград, Україна: Імекс-ЛТД, с. 61–68, 2013.
- [19] *Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19: Інтернет-посібник*, В. Кремень, Ред. Київ, Україна: «Юрка Любченка», 2020.

- [20] Е. Помиткін, *Духовний потенціал особистості: психологічна діагностика, актуалізація та розвиток*. Київ, Україна: «Внутрішній світ», 2015.
- [21] О. Алієв, Л. Москальова, та Е. Помиткін, *Людина. Родина. Світ*. Київ, Україна: «Майстер книг», 2018.

Матеріал надійшов до редакції 15.07.2020 р.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ РЕСУРСОВ ДЛЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ УЧИТЕЛЕЙ НУШ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19

Помыткин Эдуард Александрович

доктор психологических наук, профессор, ведущий научный сотрудник отделения психологии труда
Институт педагогического образования и образования взрослых имени Ивана Зязюна НАПН Украины,
г. Киев, Украина
ORCID ID 0000-0001-8416-7067
EdAlex@bigmir.net

Помыткина Любовь Виталиевна

доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой авиационной психологии
Национальный авиационный университет, г. Киев, Украина
ORCID ID 0000-0002-2148-9728
lybvit@ukr.net

Иванова Оксана Викторовна

кандидат психологических наук, научный сотрудник отделения психологии труда
Институт педагогического образования и образования взрослых имени Ивана Зязюна НАПН Украины,
г. Киев, Украина
ORCID ID 0000-0002-9325-6499
oksana12red@gmail.com

Аннотация. В статье отражены результаты исследования эмоциональных состояний учителей Новой украинской школы с помощью компьютерного теста, размещенного на сайте. Актуализируется проблема осложнения выполнения профессиональных обязанностей из-за пандемии, недостаточной компетентности в использовании ИКТ и нестабильного психологического состояния, которое проявляется в негативных эмоциональных переживаниях. В результате теоретического анализа выявлено, что фундаментальные исследования эмоциональных состояний учителей НУШ во время пандемии коронавирусной инфекции только начаты. Для выяснения эмоциональных состояний педагогов, связанных с переходом на дистанционное обучение в период карантина, было проведено он-лайн тестирование преподавателей с помощью компьютерного варианта теста «Исследование эмоциональных состояний личности» Э. А. Помыткина, который включает 10 шкал, созданных на основе классификации 300 эмоций и чувств личности. Принимались во внимание два основных показателя эмоциональных переживаний учителей: соотношение между положительными и отрицательными эмоциональными состояниями и наиболее типичные эмоциональные реакции и траектории эмоционального реагирования личности. Установлено, что подавляющее количество респондентов находится в состояниях, близких к фрустрации – сомнения, уныния, растерянности. Проанализированы причины этих деструктивных состояний, связанных с отсутствием необходимых навыков для осуществления дистанционного обучения, а также высокими требованиями со стороны государства и родителей к личности учителя НУШ. Результаты исследования подтвердили потребность в оказании психологической помощи учителям, особенно - старшим 45 лет. В выводах указано, что использование ИКТ во время пандемии Covid-19 дает возможность учителям НУШ осуществлять профессиональную деятельность он-лайн, участвовать в психологической диагностике собственных эмоциональных состояний, их психологической коррекции в условиях он-лайн консультирования, повышать квалификацию на тематических вебинарах. Определены перспективы дальнейших исследований, которые заключаются в эмпирической проверке предположений о том, что преподавание курса «Человек. Семья. Мир» может быть фактором, который опосредованно улучшает эмоциональное состояние самих педагогов.

Ключевые слова: исследование эмоциональных состояний; учитель Новой украинской школы; дистанционное обучение; электронные ресурсы; компьютерный тест; пандемия Covid-19.

ELECTRONIC RESOURCES FOR STUDYING THE EMOTIONAL STATES OF NEW UKRAINIAN SCHOOL TEACHERS DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Eduard O. Pomytkin

Doctor of Psychology, Professor, Leading Researcher at the Department of Labor Psychology
Institute of Pedagogical Education and Adult Education of Ivan Zyaziun NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine
ORCID ID 0000-0001-8416-7067
EdAlex@bigmir.net

Liubov V. Pomytkina

Doctor of Psychology, Professor, Head of the Department of Aviation Psychology
National Aviation University, Kyiv, Ukraine
ORCID ID 0000-0002-2148-9728
Lybvit@ukr.net

Oksana V. Ivanova

PhD of Psychology, Researcher, Department of Labor Psychology
Institute of Pedagogical Education and Adult Education of Ivan Zyaziun NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine
ORCID ID 0000-0002-9325-6499
Oksana12red@gmail.com

Abstract. The article presents the results of a study on the emotional states of teachers of the New Ukrainian School by using a computer test posted on the website. The problem of complications in the performance of professional duties due to insufficient competence in the use of Information Communication Technologies and an unstable psychological state, which manifests itself in negative emotional feelings, is actualized. Theoretical analysis reveals that fundamental research on the emotional states of teachers at New Ukrainian School during the coronavirus pandemic has just begun. To clarify the emotional states of teachers associated with the transition to distance teaching in connection with quarantine, online testing of teachers was carried out by using the computer version of the test "Research of emotional states of a personality" by E. A. Pomytkin, which includes 10 scales, created on the basis of the classification of 300 emotions and feelings of a personality. Two main indicators of emotional experiences of teachers were taken into account, namely the ratio between positive and negative emotional states and the most typical emotional reactions and trajectories of the emotional response of the individual. It was found that the overwhelming number of respondents is in states close to frustration - doubt, despondency, confusion. The reasons for these destructive states are analyzed, associated with the lack of necessary skills for the implementation of distance learning, as well as because of the high demands from the state and parents to the personality of the New Ukrainian School teacher. The results of the study confirmed the need for providing psychological assistance to teachers, especially older than 45 years. Among the leading conclusions, it is indicated that the use of Information Communication Technologies during the Covid-19 pandemic makes it possible for NUS teachers to carry out professional activities online, to participate in the psychological diagnosis of their own emotional states, their psychological correction in the context of online counseling, to improve their qualifications at thematic webinars. The prospects for further research are determined, which consist in the empirical verification of the assumptions that *Man. Family. World* course teaching can be a factor that indirectly improves the emotional state of teachers themselves.

Keywords: emotional states; teacher of the New Ukrainian School; distance learning; electronic resources; computer test; pandemic Covid-19.

REFERENCES (TRANSLATED AND TRANSLITERATED)

- [1] V. Bykov, O. Bilous, Yu. Bohachkov et al, *The basis of the standartization of the information and communication competencies in the system of education in Ukraine: methodological guidelines*. Kyiv, Ukraina: Atika, 2010. (in Ukrainian).

- [2] V. Bykov, O. Spirin, and O. Pinchuk, "Modern tasks of digital transformation of education," *Bulletin of the Department of UNESCO «Nepererвна profession osvita XXI stolittya»*, no. 1 (1), pp. 27-36, 2020, doi: 10.35387/ucj.1(1).2020.27-36 (in Ukrainian).
- [3] Majid Saeedi, Versa Omrani-Nava, IradjMaleki, Akbar Hedayatizadeh-Omran, Abdolrahim Ahmadi, et al, "Opium Addiction and COVID-19: Truth or False Beliefs," *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 14 (2), 2020. doi: 10.5812/ijpbs.103509.(in English).
- [4] M.Zarghami, "Psychiatric Aspects of Coronavirus (2019-nCoV) Infection," *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, no. 14 (1), 2020. doi: 10.5812/ijpbs.102957. (in English).
- [5] A. Gudmanian, L. Pomytkina, O. Kovtun, and S. Yahodzinskyi, "Personal choice: strategic life decision-making and conscience," *E3S Web of Conferences*, vol. 164, 10021, 2020. [Online]. Available: <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202016410021> (in English).
- [6] J. Pyzalski, "Digital media pedagogy," in *Pedagogy. The academic handbook*, Z. Kwiecinski, B. Sliwerski, Ed. Warsaw: PWN, 2019, pp. 405-418. (in Polish).
- [7] J. Pyzalski (ed.), *Education in the times of the COVID-19 pandemic. Keep in mind what we are doing today as teachers*. Warsaw: EduAkzia 2020. (in Polish).
- [8] Center for Innovative Education «Pro.Svit». *Research of the state of realization of distance learning in Ukraine*. [Online]. Available: <http://prosvitcenter.org/doslidzhennia-dystanciynoyi-osvity-2020>. Accessed on: July 11, 2020. (In Ukrainian).
- [9] Racurs, *Allegedly, remote examination of Ukrainians is the result of a survey*. [Online]. Available: <https://racurs.ua/ua/n141792-yakist-dystanciynogo-navchannya-ocinyly-ukrayinci-rezultaty-opytuvannya.html>. Accessed on: July 11, 2020. (In Ukrainian).
- [10] O. Ovcharuk, "Current approaches to the development of digital competence of humankind digital citizenship in European countries," *Information Technologies and Learning Tools*, vol. 76, no. 2, pp. 1-13, 2020. doi: 10.33407/itlt.v76i2.3526 (in Ukrainian).
- [11] A. Shevtsov, O. Lastochkina, and N. Nykonenko, "Training of teachers of special education in Ukraine and abroad in the conditions of emergency introduction of distance learning," *Information Technologies and Learning Tools*, vol. 77, no. 3, pp. 240-261, 2020. (in Ukrainian).
- [12] I. Ivaniuk, and O. Ovcharuk, "The response of Ukrainian teachers to COVID-19: challenges and needs in the use of digital tools for distance learning," *Information Technologies and Learning Tools*, vol. 77, no. 3, pp. 282-291, 2020. doi: 10.33407/itlt.v77i3.3952 (in Ukrainian).
- [13] N. Alim, W. Linda, F. Gunawan and M. S. MdSaad, "The effectiveness of Google Classroom as an instructional media: a case of State Islamic Institute of Kendari, Indonesia", *Humanities & Social Sciences Reviews*, no. 7(2), pp. 240-246, 2019. <https://doi.org/10.18510/hssr.2019.7227>. (in English).
- [13] L. Hrynevych, *New professional roles and tasks of a modern teacher in the context of the concept of the New Ukrainian school*. [Online]. Available: <https://vseosvita.ua/library/novi-profesijni-rol-i-zavdannasucasnogo-vcitela-v-konteksti-koncepcii-novoi-ukrainskoi-skoli-87162.html>. (in Ukrainian).
- [15] G. Dmytrenko, E. Pomytkin, and N. Golovach, "Formation of self-fulfilling learners in a globalized world", *Molod` i ry`nok*, no. 1 (180), pp. 12-18, 2020. doi: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2020.195709> (in Ukrainian).
- [16] E. Pomytkin., O. Ivanova, and A. Parasiei-Hocher, "Development of life-purpose orientations of modern Ukrainian youth", *Socialization & Human Development: International Scientific Journal*, vol. 1, no. 1, pp. 44-49, 2019. <https://doi.org/10.37096/SHDISJ-19-1.1-0005> (in English).
- [17] Bernie Trilling and Charles Fadel, *21st Century Skills: Learning for Life in Our Times*. San Francisco, USA: John Wiley & Sons, 2009. (in English).
- [18] E. Pomytkin, "Principles of diagnosis of emotional and sensory component of the spiritual culture of pedagogical staff", *Psychological principles of development of spiritual culture of pedagogical staff*, E. Pomytkina, Z. Stanovskyh, Ed. Kirovograd, Ukraine: Imeks-LTD, 2013, p. 61-68. (in Ukrainian).
- [18] E. Pomytkin, "Ability to manage their own emotional and emotional states in the process of professional activity of teachers", *Profesijna osvita: pedagogika i psy`xologiya: Polish-Ukrainian Yearbook*, no. 13, pp. 181-189, 2011. (in Ukrainian).
- [19] *Psy`xologiya i pedagogika u proty`dii pandemii COVID-19: An online guide*, V. Kremen, Ed. Kyiv, Ukraine: «Yurka Lyubchenka», pp. 35-40, 2020. (in Ukrainian).
- [20] E. Pomytkin, *Spiritual potential of personality: psychological diagnosis, actualization and development*. Kyiv, Ukraine: «Vnutrishnij svit», 2015. (in Ukrainian).
- [21] O. Aliyev, L. Moskalyova, and E. Pomytkin, *Man. Family. World*. Kyiv, Ukraine: «Majster kny`g», 2018. (in Ukrainian).

