

*Галина Гандзілевська,
доктор психологічних наук, професор, професор
кафедри психології, Національний університет
«Острозька академія»
Україна*

*Вероніка Цуркан,
студентка 5 курсу
спеціальності «Психологія», Національний
університет «Острозька академія»,
Україна*

*Halyna Handzilevska,
DSc. in Psychology, Professor,
National University of Ostroh Academy,
Ukraine*

*Veronika Tsurkan,
5th-year student of the Psychology program,
The National University of Ostroh Academy,
Ukraine*

НАРАТИВНІ ПРАКТИКИ У КОНТЕКСТІ ПІДТРИМКИ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВЧИТЕЛІВ

NARRATIVE PRACTICES IN THE CONTEXT OF SUPPORTING THE EMOTIONAL WELL-BEING OF TEACHERS

Одним із чинників профілактики професійного вигорання вчителів є збереження їхнього емоційного благополуччя. Водночас в сучасних умовах надзвичайної ситуації емоційне вигорання освітян набуло критичного стану (Павелків, 2023 [4]). А тому пошуки шляхів запобігання емоційного виснаження вчителів, підтримки їхнього збалансованого емоційного стану, на сьогодні є першочерговим у вирішенні освітніх проблем. Ефективними у цьому контексті можуть стати наративні

практики, які сприяють осмисленню та інтерпретації дійсності, саморозумінню та саморозвитку [5; 7]. У зв'язку з цим спрямовуємо дослідження на вивчення особливостей емоційного благополуччя вчителів в умовах надзвичайної ситуації з метою виокремлення ресурсного потенціалу наративізації задля його підтримці.

Методи дослідження. Для того, щоб дослідити специфіку емоційного благополуччя вчителів нами було застосовано Шкалу емоційного звичного суб'єктивного благополуччя (SEHP) (Džuka, Dalbertová, 2002 [1]), яка дозволила охарактеризувати особливості переживання респондентами позитивного (насолада, радість, тілесна свіжість, щастя) та негативного (сором, почуття провини, страх, смуток, біль, гнів) емоційного стану. Емпірична вибірка пілотажного дослідження включила вчителів державних закладів загальної середньої освіти Львівської області (n = 24; 22 жінки та 2 чоловіка; середній вік респондентів – 45 років, середній стаж роботи – 21 рік).

У результаті застосування Шкали емоційного звичного суб'єктивного благополуччя (SEHP) (Džuka, Dalbertová, 2002) нами було виявлено, що переважна більшість респондентів «час від часу» відчуває страх (50%), смуток (50%), біль (38%), «рідко» – сором (54%), почуття провини (42%) й гнів (42%). Лише 21% «майже ніколи» не переживають гнів, 29% – сором, 17% – почуття провини, 13% – страх, смуток та біль (рисунк1).

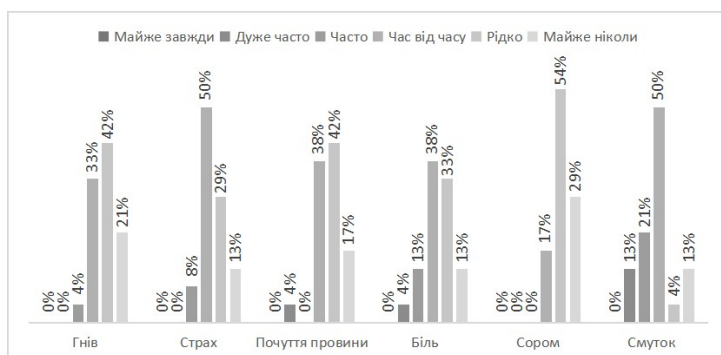


Рис.1. Показники переживання респондентами негативного емоційного стану (%)

Водночас позитивні емоції та тілесні відчуття характерні меншій кількості респондентів в категорії «час від часу». Слід відмітити й те, що в категорії «майже завжди» лише 8 % відчують щастя та 4% всі інші позитивні емоції й тілесні відчуття. Однак, наголосимо, що не зважаючи на труднощі й надзвичайні умови сьогодення, респондентам все ж вдається переживати позитивний емоційний стан, зокрема 46% учителів «часто» переживають щастя, 38% – тілесну свіжість і радість, 33% – насолоду. (рисунок 2).

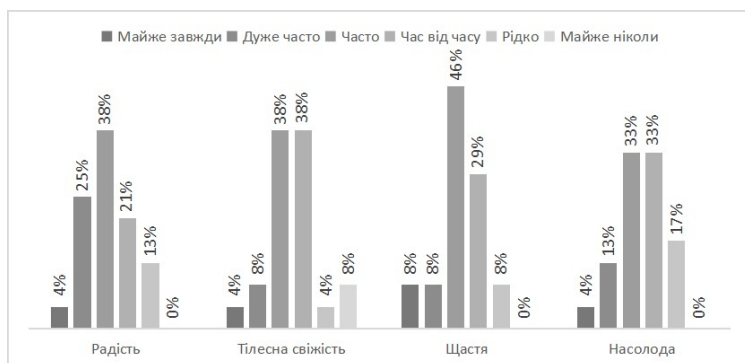


Рис.2 Показники переживання респондентами позитивного емоційного стану (%)

Очевидно, що збільшення обсягу вибірки дозволить якісніше проаналізувати потреби учителів у вимірі досліджуваної проблеми, проте уже отримані результати свідчать про актуальність пошуку засобів відновлення ресурсів емоційного благополуччя респондентів. Ефективними у цьому процесі вважаємо нарративні практики. Наративізація, як процес розповіді про себе, трансформує індивідуальний життєвий досвід в наративи, структурує та впорядковує його, дає змогу людині усвідомити свої цінності, погляди та переконання, а також власні патерни поведінки, ставлень, переживань тощо (Титаренко, 2012; Чепелева, 2013; Шиловська, 2003 [7; 5: 6]). Очевидно, що виконуючи психотерапевтичну функцію, наративізація має неоціненне значення у розумінні власного емоційного стану та дозволяє віднайти способи саморегуляції.

У своїх попередніх дослідженнях (Гандзілевська, 2018 [2]) нами було доведено, що застосування наративізації сприяє відновленню ресурсного потенціалу життєвих сценаріїв українських емігрантів (резилієнсу) в акмеperiodі. Зокрема у дослідженні було наголошено на вагомості використання таких форм наративізації, як ведення Щоденника, де автор має можливість продемонструвати зовнішні події свого життя та їхнє переживання (Ігнат'єв, 2012 [3]), а також метафоричних наративів (казок, легенд та ін.), які за допомогою символічного ряду репрезентують, як життєвий досвід автора, так і соціокультурний вцілому, зокрема способи пристосування до складних життєвих ситуацій.

Такі результати дозволяють рекомендувати наративні практики й у створенні програм психологічного супроводу вчителів з метою підтримки їхнього емоційного благополуччя. Застосування таких практик у роботі з людьми, які переживають кризовий стан, дозволяє створити терапевтичний простір для усвідомлення їхніх актуальних незадоволених потреб та шляхів вирішення відкритих питань. Створення альтернативних текстів про себе сприяє усвідомленню свого авторства щодо життя та відкриває нові можливості у відновленні та розвитку його ресурсного потенціалу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Džuka, J., Dalbert, C. Vývoj a overenie validity škál emocionálnej habituálnej subjektívnej pohody (SEHP). In: Československá psychologie, 46, 2002. s. 234-250.
2. Гандзілевська Г. Б. Життєві сценарії українських емігрантів (психологоакмеологічний дискурс): монографія. Острог : Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2018. 484 с.
3. Ігнат'єва С. Є. Психологічна й естетична функції щоденникового дискурсу. Психолінгвістика. 2012. Вип. 10. С. 189–194.
4. Павелків Р. Синдром емоційного вигорання викладачів закладів вищої освіти в умовах військової агресії росіїпроти України Психологія: реальність і перспективи Випуск 20, 2023. Збірник наукових праць РДГУ. С.144-153 DOI <https://doi.org/10.35619/praprv.v1i20.334>

5. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинника розвитку особистості : монографія / за ред. Н. В. Чепелевої. Кіровоград : Імекс ЛТД, 2013. 276 с.

6. Шилівська О. М. Психологічні особливості породження наративу як засобу саморозвитку особистостей : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ : [Б. в.], 2003. 22 с.

7. Як будувати власне майбутнє : життєві завдання особистості : монографія / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соціальної і політичної психології ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Київ, 2012. 512 с.