

5. Реєстр суб'єктів освітньої діяльності. Кількість здобувачів вищої, фахової передвищої освіти. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://registry.edbo.gov.ua/opendata/educators/> (дата звернення: 28.02.2023).

Оксана Черепак
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальність 011 Освітні, педагогічні науки,
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка

Науковий керівник: **Віра Поліщук**
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри соціальної роботи та
менеджменту соціокультурної діяльності,
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЦЕСУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ ЗЗСО В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку суспільства у зв'язку зі зростанням напруженості в країні через воєнний стан, політичні, соціально-економічні труднощі виникає проблема збільшення стресогенності життєдіяльності людини. Стресові умови роботи притаманні представникам багатьох видів професій –конфлікти, відповідальність за результат, обмеження часу, загроза життю, що яскраво проявляється у професіях системи «людина-людина». Такі умови роботи спричиняють значне емоційне та фізичне виснаження, що призводить до появи проявів професійного вигорання.

У період високої невизначеності та стресогенності працюють педагоги закладів загальної середньої освіти, які сповна відчувають на собі комплекси психотравмуючих факторів, що впливають на рівень працездатності та емоційний стан. Посилення явища професійного вигорання педагогів закладів загальної середньої освіти пов'язане з роботою в умовах воєнного стану, економічну нестабільність, високий рівень завантаженості.

Виклад основного матеріалу. Вагомий внесок у дослідження процесу професійного вигорання педагогів зробили такі науковці: М. Авраменко, В. Бойко, С. Джексон, Н. Водопянова, Т. Зайчикова, Є. Ільїн, Л. Карамушка, Л. Китаєва-Смик, К. Маслач, Р. Кочюнас, А. Лужецька, К. Малевич, О. Мірошниченко, В. Орел, О. Папанова, Г. Сельє, Е. Старченкова, К. Маслач та ін. Так, зокрема К. Маслач стверджує, що професійне вигорання це синдром, який включає в себе емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукацію професійних обов'язків. Надмірне робоче навантаження призводить до емоційного виснаження, яке проявляється у почутті емоційного спустошення, втоми. Чим більше виснажуються емоційні ресурси особистості, тим більше і частіше працівники відчують, що не можуть повною мірою віддаватися роботі на психологічному рівні. Значне емоційне виснаження у свою чергу викликає процес деперсоналізації, яка проявляється у негативних реакціях, цинічному та байдужому ставленні до колег по роботі. Редукація професійних досягнень проявляється в почутті некомпетентності і неуспішності своєї діяльності, негативною оцінкою себе та своїх професійних досягнень [2, 4].

Дослідниця Т. Ронгінська розглядає вигорання, як симптомокомплекс, що охоплює всі структурні рівні особистості: соціально-психологічний, який віддзеркалює зміни у сфері міжособистісних взаємин педагога з навколишнім середовищем; особистісний, який полягає у зміні особистісних рис; мотиваційний – якісна і змістовна зміна мотивації; регулятивно-ситуаційний, який відображає зміну станів і емоційних взаємин [3].

З точки зору концепції стресу, автором якої є Г. Сельє, професійне вигорання – це дистрес, або третя стадія загального адаптаційного синдрому – стадія виснаження, що характеризується вираженим зниженням енергетичного тону і ослабленням нервової системи, яка виникає внаслідок довготривалих професійних стресів. Емоційний захист у формі вигорання, на думку автора, є невід'ємним атрибутом особистості [5].

Дослідниця М. Борисова розглядала професійне вигорання, як динамічний процес, який має ряд стадій, а саме: перша стадія – спеціаліст демонструє високий рівень активності, обмеження соціальних контактів і відмову від потреб не пов'язаних з роботою, що виснажує його ресурси;

друга стадія проявляється у зниженні рівня власного залучення до професійної діяльності, переважають цинічні оцінки своїх колег по роботі та учнів, небажання виконувати свої професійні обов'язки; третя стадія професійного вигорання характеризується гострими емоційними реакціями (агресія, страх, перепади настрою, апатія, почуття провини, конфліктністю); четверта стадія характеризується деструктивною поведінкою, яка відображається у інтелектуальній, мотиваційній та емоційній сферах (зниження концентрації уваги, ригідності, труднощі при виконанні завдань, відсутність ініціативи, зниження ефективності діяльності, байдужість, самотність, самоізоляція від неформальних контактів); п'ята стадія характеризується виникненням психосоматичних реакцій (безсоння, серцево-судинні розлади, головні болі, розлади травлення), розчаруванням, сформованістю негативної життєвої установки [1, с. 5].

Досліджуючи проблему професійного вигорання педагогів В. Орел, зазначає, що вчителі – це саме та категорія професіоналів, яка найбільш схильна до вигорання внаслідок специфіки професійної діяльності. Дослідник визначив безліч чинників професійного вигорання та поділив їх на дві групи, а саме:

1) індивідуальні: соціально-демографічні особливості працівника (вік, стать, сімейний стан, стаж роботи, кваліфікаційний рівень); особистісні особливості працівника (витривалість, сила опору, контроль, рівень стресостійкості, адекватність самооцінки);

2) організаційні: умови матеріального середовища, зміст роботи (кількість, ступінь глибини комунікаційного контакту). Велика кількість учнів у класі може призвести до недоліку елементарного контролю, що сприятиме вигоранню. Також педагогам часто доводиться мати справу з дітьми із соціально-неблагополучних сімей. Будь-яка критична ситуація з учнями, незалежно від її специфіки, негативно впливає на вчителів і може також стати чинником вигорання; соціально-психологічні умови діяльності (взаємини у колективі, ставлення до об'єкта праці тощо) [5].

Варто зазначити, що професія педагога в силу своєї специфіки є стресогенною, оскільки передбачає залученість у довготривалий емоційно складний процес спілкування з особами різного віку, соціального статусу. Професійна діяльність педагога передбачає наявність певних знань, педагогічних умінь, і, звичайно, особистісних якостей. Наявність деяких

особистісних характеристик дозволяє зменшити емоційне напруження, але повністю його позбутися неможливо [2, 6].

Проблема професійного вигорання педагогів особливо гостро постала в умовах воєнного стану, оскільки до вже відомих чинників професійного вигорання можемо виділити чинники пов'язані з російською агресією на території України. Зокрема, ми спостерігаємо, що в умовах воєнного стану значний вплив на рівень професійного вигорання чинить сповіщення про повітряну тривогу пов'язане з реальною небезпекою для життя, а педагог в силу своєї професійної діяльності несе відповідальність за життя учнів, які присутні на його уроці, спускається з ними в укриття, перериває урок, що в свою чергу викликає ряд негативних емоційних переживань. Із завданими ракетними атаками по критичній інфраструктурі педагоги тривалий час не мали зв'язку з учнями, не могли згідно плану читати уроки, що призвело до прогалин у знаннях дітей та значних хвилюваннях вчителів за результати знань учнів. Також час від часу очне навчання переходить у дистанційне, що вимагає від педагога гнучкості, та є причиною виникнення стресу.

Аналізуючи різні підходи щодо чинників професійного вигорання педагогів закладів загальної середньої освіти можна виокремити три основні фактори, що впливають на виникнення синдрому професійного вигорання [4; 5, с. 8]:

- особистісний (якщо професійна діяльність сприймається як робота, що не є значущою для особистості, то зазначений синдром буде розвиватися швидше, бо невдоволеність професійним зростанням та установкою на підтримку асоціюється з розвитком «згорання»);
- рольовий (наявність високого рівня відповідальності за покладені обов'язки виступає додатковим стресогенним фактором, що в результаті може спровокувати виникнення професійного вигорання);
- організаційний (вигорання пов'язане з тим, що професійна діяльність може бути неправильно організованою) [4; 5 с. 8].

Висновки. Отже, професійне вигорання педагогів закладів загальної середньої освіти – це процес поступової втрати емоційної, розумової та фізичної енергії, що виявляється у симптомах емоційного, розумового виснаження, фізичної втоми, особистісної відстороненості та зниження задоволення від роботи. Професійне вигорання педагогів обумовлене низкою чинників, які пов'язані з особистісними, рольовими та

організаційними факторами вигорання, а на сьогоднішній день ще й робота в умовах воєнного стану. Професійне вигорання педагогів призводить до виснаження емоційних ресурсів, зниженні рівня особистісного залучення до професійної діяльності, гострих емоційних реакцій, появою деструктивної поведінки.

Список використаних джерел:

1. Бернацька О. Професійне вигорання психологів. *Психолог. Шкільний світ*. 2010. № 38. С. 22-25.
2. Емоційне вигорання / упоряд. В. Дудяк. Київ: Главник, 2007. 127 с.
3. Карамушка Л. Проблема синдрому «професійного вигорання» в педагогічній діяльності в зарубіжній та вітчизняній психології. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. Київ, 2006. С. 210-217.
4. Мешко Г., Мешко О. Професійне здоров'я педагога як об'єкт діяльності шкільної психологічної служби. *Психолог*. 2007. № 36. С. 57-59.
5. Сипченко О. Професійне вигорання викладача ЗВО як психологічна проблема. *Молодий вчений*. 2018. № 10. С.106-109.
6. Орел В. Е. Феномен «вигорання» в зарубіжній психології: емпіричне дослідження і перспективи. *Психологічний журнал*. 2001. № 1. С. 90-101.