

Дмитренко О. С.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г.Короленка

Науковий керівник – к.п.н, доц. Вільхова О.Г.

## ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИХОВАТЕЛЯ-ПОЧАТКІВЦЯ

*Анотація.* У статті схарактеризовано чинники та прояви синдрому «професійного вигорання» у вихователів закладів дошкільної освіти, що впливають на психічний і фізичний стан педагогів; розкрито сутність феномену емоційного вигорання, наведено ряд його структурних та процесуальних моделей, розглянуто ознаки та симптоми цього явища. Також описані форми і методи роботи, що сприяють покращенню самопочуття вихователя-початківця

*Ключові слова:* здоров'я, освітній простір, професійне вигорання, стрес, вихователь-початківець

**Постановка проблеми.** У сучасному світі людина змушена жити в умовах хронічного стресу. Постійна завантаженість на роботі, високі вимоги до професіоналізму співробітників, конкуренція, відсутність часу, агресивний вплив з боку засобів масової інформації, реклами, велика скупченість людей у мегаполісах – усі ці фактори здатні вивести з душевної рівноваги навіть найстійкішу і психічно урівноважену людину. Професія вихователя насичена багатьма стресогенами, серед яких такі, як соціальні оцінка, невизначеність, повсякденна рутинна тощо. Прояви стресу у роботі вихователя різноманітні й численні: фрустрованість, підвищена тривожність, роздратованість, виснаженість – ось лише незначна частина факторів, які спричиняють емоційне виснаження носіїв цієї складної професії.

Багатьом з нас добре знайомий стан, коли «опускаються» руки, буденні справи викликають роздратування, а виконання звичайних завдань займає значну кількість часу. Ми відчуваємо невдоволення собою та своїм життям, водночас відчуваємося знесиленими та демотивованими, щоб щось змінювати.

Такий стан може бути спровокований постійним стресом та хронічною втомою. Якщо він пов'язаний з роботою, то це безпосередні ознаки професійного вигорання. До цього стану схильні спеціалісти всіх професій, однак вчителі та вихователі знаходяться у підвищеній зоні ризику. Тож проблема професійного вигорання сучасних вихователів закладів дошкільної освіти сьогодні набуває особливої актуальності і гостроти.

**Аналіз останніх досліджень.** Вивченню проблеми синдрому «професійного вигорання» присвячено значну кількість робіт у

зарубіжній науці та практиці (Е. Aronson, М. Leiter, С. Maslach, А. Pines, S. Jakson, S. Walkerta ін.).

Вітчизняні науковці також виявляють інтерес до цієї проблеми, з'явилися роботи таких авторів, як Ю. Аландаренко, О. Мірошніченко.

Так, О. Мірошніченко у навчально-методичному посібнику «Профілактика синдрому професійного вигорання у тих, хто працює у екстремальних умовах» виділяє психофізичні, емоційні, поведінкові, соціально-психологічні симптоми [8, с. 155 ].

Варто зазначити, що термін «burnout (емоційне вигорання)» введений американським психіатром Х. Дж. Фрейденбергом у 1974 році для характеристики психологічного стану здорових людей, що знаходяться в інтенсивному і тісному спілкуванні з клієнтами, у емоційно складній атмосфері. Це люди, які працюють у системі «людина – людина» [6, с.24].

**Виклад основного матеріалу.** Серед причин професійного вигорання можна назвати: соціальні незручності вихователів (низька заробітна плата, сімейні проблеми, побутові проблеми), перевантаження під час занять, спілкування з дітьми, їх батьками та колегами. Однак найголовніша причина полягає в тому, що вихователі не можуть опанувати сучасними методами швидкого відновлення своїх психологічних сил і наявність (у прямій або непрямій формі) шкідливих емоційних звичок таких, як образливість, дратівливість та гнів.

Вихователь-початківець, який «вигорів», стає байдужим та роздратованим, а свої обов'язки виконує механічно. Хоча, здавалося, нещодавно саме цей педагог «горів» новими ідеями та натхненно розповідав про успіхи своїх вихованців. Педагоги-початківці, які прийшли у заклади дошкільної освіти за покликанням, відразу активно підключаються до усіх етапів освітньо-виховної роботи – готують цікаві заняття, організовують різноманітні заходи, підтримують спілкування у вільний час тощо. Усе це призводить до того, що вихователь-початківець настільки захоплений педагогічною діяльністю, що йому навіть не вистачає часу на відновлення.

Розрізняють професійне та емоційне вигорання, хоча обидва ці явища взаємопов'язані.

Професійне вигорання – це фізичні та психологічні реакції, спричинені тривалим стресом середньої інтенсивності, які викликані професійною діяльністю. Синдром «емоційного вигорання» – це процес поступової втрати емоційної, когнітивної і фізичної енергії, що виявляється у депресивному стані, почутті втоми і спустошеності, утраті здатності бачити позитивні наслідки своєї праці, негативному ставленні до роботи і життя в цілому [12, с.22].

Розглянемо найпоширеніші випадки, які призводять до вигорання, та способи, що допомагають загалом поліпшити ситуацію.

До основних ознак професійного вигорання можна віднести: втрату енергії, відчуття виснаження; підвищене психологічне дистанціювання від роботи, негативні і песимістичні думки про роботу; зниження професійної ефективності; беспорядність та апатія, яка з часом може перерости в агресію та відчай. Зауважимо, що людина не "згорає" на роботі раптово, такий синдром проходить певні стадії.

Перша стадія синдрому характеризується забуванням деталей і дрібниць. Починається приглушення емоцій, згладжування гостроти почуттів і свіжості переживань; фахівець зненацька зауважує «... начебто все поки нормально, але ... нудно і порожньо на душі».

Другий етап синдрому професійного вигорання характеризується значною втратою інтересу до роботи і до спілкування, як з колегами, так і з членами сім'ї. У людини може виникати відчуття типу «тиждень триває нестерпно довго», «четвер здається п'ятницею». До кінця робочого тижня у такої людини настає апатія і проявляються соматичні симптоми, такі як відсутність сил, енергії, головний біль і «мертвий» сон без сновидінь, схильність до підвищеної дратівливості.

Третій етап характеризується цілковитим особистісним вигоранням, що супроводжується втратою будь-якого інтересу до роботи і життя; притуплюються уявлення про цінності життя, емоційне ставлення до світу «спрощується», людина стає небезпечно байдужою до всього, навіть до власного життя. Такий педагог за звичкою може ще зберігати зовнішню респектабельність і деякий «апломб», але все більш відчутно втрачає інтерес до педагогічної діяльності. [4, с.22].

Якщо така ситуація повторюється систематично, то це призводить до емоційного виснаження та врешті-решт до професійного вигорання. Вихователі працюють у нестабільній та емоційно напруженій атмосфері, що вимагає постійної уваги та контролю взаємодії у системі «вихователь-вихованець». Стрес, викликаний безліччю стресогенів, постійно накопичується у всіх сферах життя. У наш час відчуття контролю над тим, що відбувається, має вирішальне значення. Якщо вихователь реагує належним чином, на наш погляд, його поведінка буде більш успішною та ефективною, а також це підвищить його функціональну активність та впевненість у собі, тоді як неадаптивна реакція призведе до «вигорання на роботі».

Наведемо рекомендації, які можуть покращити психологічний та фізичний стан вихователя.

1. Якщо ви зіштовхнулися із проблемою, що вашим дітям не цікаві заняття, спробуйте мотивувати їх, залучаючи сучасні онлайн-інструменти, а також творчі завдання, використовуючи ІКТ-технології.

2. Якщо ви відчуваєте емоційне пригнічення через невисоку зарплату, спробуйте знайти додатковий заробіток, використовуючи фахові знання.
3. Повноцінно харчуйтеся, не пропускайте сніданків та обідів; не беріться за все й одразу на роботі, а залишайте час власним захопленням поза закладом дошкільної освіти. Гарне самопочуття допоможе вам легше справлятися зі стресовими ситуаціями на роботі, а утримання балансу між роботою та часом на власні захоплення дозволить відчувати, що ваше життя насичене та різноманітне.
4. Намагайтеся розібратися, що ви відчуваєте, що саме передує виникненню певних емоцій та як подолати негатив. Якщо ви розумієте причинно-наслідковий зв'язок виникнення певних емоційних станів та знаєте, як подолати негатив, то вигорання мало ймовірне. Однак інколи буває доволі важко самотужки розібратися у власних переживаннях та побачити шляхи конструктивного вирішення проблемних ситуацій. У таких випадках варто звернутися на консультацію до спеціаліста.
5. Виконуйте важливі термінові справи, а нетермінові можна перенести на наступний день. Не варто переживати та засмучуватись дарма, необхідно усвідомити, що не можна «стрибнути вище голови». Якщо ви маєте додаткові довгострокові завдання від адміністрації, то необхідно (якщо це можливо), розподілити завдання між колегами.
6. Якщо ви зіштовхнулися із цькуванням колег чи адміністрації, можливо, вам необхідно переглянути підхід до роботи. Варто просто змінити місце роботи. [5, с.50].

#### **Висновки і перспективи подальших досліджень.**

Отже, проблема професійного вигорання стосується людей будь-яких професій, особливо, вихователів закладів дошкільної освіти. Вони щодня мають справу з підвищеним емоційним навантаженням. Психологічний стан педагога знаходиться в основі освітньо-виховного простору і яскраво відбивається на психіці дитини і її навчальних досягненнях. Саморегуляція діяльності педагога є необхідним компонентом стресостійкості, адже ефективність процесу формування всебічно розвиненої особистості вихованця знаходиться у прямій залежності від нервово-психічного стану кожного вихователя.

#### **Список використаних джерел**

1. Абрумова А. Г. Аналіз станів психологічної кризи і їх динаміка. *Психологічний журнал*. 1995. № 6. с. 107-115.
2. Аландаренко Ю. Психологічна безпека – вчителя. *Психолог*. №4 (244) 2007. С. 15-16
3. Базовий компонент дошкільної освіти (Державний стандарт дошкільної освіти) (нова редакція). Київ, 2021. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app.pdf>.
4. Бернацька О. Професійне вигорання психологів. *Психолог*. 2019. № 38. С. 22-25.

5. Булатевич Н. М. Синдром емоційного вигорання: роль індивідуальних та організаційних чинників. *Вісник Київського національного університету імені Т. Шевченка. Серія Соціологія. Психологія. Педагогіка*. 2005. Вип. 22-23. С. 47-50.
6. Дзюба К. Профілактика професійного вигорання. *Психолог*. 2013. № 8. С. 24-25.
7. Карчевська О. Вплив емоцій на фізичний стан здоров'я. *Психолог*. 2013. № 6. С. 12-13.
8. Мірошниченко О. Профілактика «синдрому» професійного вигорання у тих, хто працює в екстремальних умовах: начальніно-методичний посібник / О. Мірошниченко. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2013. 155 с.

УДК 376-056.264-053.4:[373.2.091.33-027.22:796

**Дубовик Г. М.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*  
Науковий керівник – к.п.н, доц. **Зімакова Л.В.**

## **РОЗВИТОК УСНОГО МОВЛЕННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З МОВЛЕННЄВИМ ПОРУШЕННЯМ ЗАСОБОМ ДИДАКТИЧНИХ ІГОР**

***Анотація.** Досліджено проблему розвитку усного мовлення серед дітей старшого дошкільного віку, які мають мовленнєві порушення. Дидактичні ігри в ролі основного педагогічного інструменту досліджуються як метод поліпшення мовних навичок цієї особливої категорії дітей. Розглянуто основні аспекти розвитку мовлення в цьому контексті, а також запропоновано практичні рекомендації та методіку використання дидактичних ігор для покращення комунікативних навичок дітей з мовленнєвими відхиленнями. Дослідження базується на аналізі педагогічної літератури та власних емпіричних спостережень. Результати дослідження показують, що використання дидактичних ігор може бути ефективним засобом для покращення усного мовлення у дітей старшого дошкільного віку з мовленнєвими порушеннями, сприяючи їхньому більш успішному інтегруванню в суспільство та підготовці до навчання в школі.*

***Ключові слова:** дошкільники, порушення мовлення, дидактичні ігри, заняття, розвиток.*

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку спеціальної освіти, увага зосереджується все більше на навчанні та вихованні дітей, які мають інтелектуальні порушення, а також на формуванні їх особистості, соціалізації та психофізичному розвитку, особливо в дошкільному віці. Важливо враховувати, що дошкільний вік є чутливим для розвитку комунікативних здібностей, який переважно формується під час творчих ігор.