

Список використаних джерел

1. Модельна навчальна програма «Робототехніка. 5–6 класи» для закладів загальної середньої освіти (авт. Сокол І. М., Ченцов О. М.). URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Mizhhal.intehr.kursy/Robototekhn.5-6.kl.Sokol.Chentsov.04.10.pdf> (дата звернення: 01.11.2023).
2. Модельна навчальна програма «Робототехніка. 7–9 класи (міжгалузовий інтегрований курс» для закладів загальної середньої освіти (автори Сокол І. М., Ченцов О. М.). URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2024/Model.navch.prohr.5-9.klas-2024/10.09.2024/robototekhnika-7-9-kl-sokol-ta-in-10092024.pdf> (дата звернення: 01.11.2023).
3. Морзе Н. В., Струтинська О. В., Умрик М. А. Освітня робототехніка як перспективний напрям розвитку STEM-освіти. *Open educational e-environment of modern University*. 2018. № 5. С. 178–187.
4. Наказ Міністерства освіти і науки України від 29.09.2021 р. № 1031. URL: <https://drive.google.com/file/d/1hu64xUsasNxy6W0XLhZef9gcyA-2Ca8A/view> (дата звернення: 01.11.2023).
5. Наказ Міністерства освіти і науки України від 10.09.2024 р. № 1279. URL: <https://drive.google.com/file/d/1tpGdOvL0XpRtx2LQTygU0fKGjZMwvB-C/view> (дата звернення: 01.11.2023).
6. Сокол І. М., Ченцов О. М. Модельна навчальна програма «Робототехніка. 5–6 класи» для закладів загальної середньої освіти: *зб. матер. II Всеукраїнської наук.-практ. конф. «Освітня робототехніка»*, 14 квітня 2022 р. Дніпро, 2022. С. 102–104.

Марія КРАВЧЕНКО

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГА: ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ

Професія педагога завжди була однією з найважливіших і найвідповідальніших у суспільстві. В епоху стрімкого розвитку інформаційних технологій, науки і техніки, вчитель навчає молоде покоління критичному мисленню, відбору та аналізу інформації; розвиває у дітей навички комунікації, лідерства, емоційного інтелекту та креативності. Він є наставником з питань етики та життєвих цінностей; допомагає сформувати толерантність, повагу до інших культур та підготувати учнів до життя у мультикультурному середовищі.

Проте одночасно вчительська професія є однією з найбільш складних, оскільки вимоги до професійної компетентності вчителя постійно зростають. Це зумовлюється як процесами глобалізації та інтеграції, що відбуваються у світовому суспільстві, так і технологічними викликами, підвищеними очікуваннями від суспільства та значним емоційним навантаженням. Інтеграція інноваційних технологій в освітній процес вимагає від учителів постійного оновлення цифрових навичок та адаптації методів викладання. В епоху доступності інформації роль вчителя як наставника та фасилітатора у педагогічному процесі стає більш важливою: крім академічних вимог, вчителі часто стикаються з необхідністю психологічної підтримки учнів з різних середовищ. Тому професія вчителя в умовах глобалізації вимагає величезних зусиль, постійного розвитку, гнучкості, емпатії, відданості справі навчання і виховання майбутніх поколінь [1].

Потрібно зазначити, що одночасно професія вчителя є однією з найбільш стресових. Велике робоче навантаження, відповідальність за учнів, поведінкові проблеми учнів, проблеми взаємодії з батьками та адміністрацією школи, емоційне виснаження,

тиск бюрократії, адаптація до нових технологій навчання і виховання – далеко неповний перелік факторів, які викликають додатковий стрес та труднощі для вчителів. Їхня робота часто недооцінюється, а зарплата є відносно низькою, що в свою чергу може призвести до відчуття незадоволеності та безпорадності. До того ж в умовах військового стану на вчителів покладається велика відповідальність, оскільки вони відіграють ключову роль не лише у забезпеченні якості освітнього процесу, але й у підтримці психологічного стану та безпеки дітей. Саме тому проблема професійного вигорання серед педагогів є актуальною і важливою.

Проблема професійного вигорання вчителів привертала увагу багатьох науковців у галузі психології праці, педагогічної психології та педагогіки. Аналіз наукових праць показує, що вона була предметом наукового пошуку зарубіжних (С. Браун, М. Буріш, С. Джексон, Дж. Коллінс, А. Лендерс, К. Маслах А. Пайнас, К. Сіднао, Г. Фрайденбергер, В. Холдер та ін.) та вітчизняних (В. Бойко, Л. Карамушка, С. Максименко, Л. Мардахаєв, І. Прокопенко, Д. Трунов, М. Фірсов, Т. Форманюк, О. Хухлаєва та ін.) учених.

Метою нашого наукового пошуку є виявлення ознак професійного вигорання та визначення шляхів його подолання в умовах реформування загальної середньої освіти в Україні.

Змістовно-порівняльний аналіз наукових джерел показує, що термін «професійне вигорання» вперше запропонував американський психолог і психоаналітик Герберт Фрейденбергер у 70-х роках минулого століття [5]. Він використав термін «вигорання» (*«burnout»*) для опису психологічного стану здорових людей, які поступово втрачають душевні сили та особисті мотиви через виснажливу роботу. Досліджуючи роботу волонтерів в альтернативній клініці для наркозалежних, Г. Фрейденбергер виявив, що спочатку висококваліфіковані та віддані своїй справі співробітники з часом ставали байдужими, цинічними та неефективними. Дослідник описав три ключові аспекти вигорання: виснаження, деперсоналізацію (цинізм) та зниження особистих досягнень. Також ученим було виокремлено низку факторів ризику вигорання, зокрема нереалістичні очікування, перевантаження, недостатня винагорода та відсутність контролю [5]. Наукові праці Г. Фрейденбергера заклали основи вивчення професійного вигорання і його впливу на різні сфери діяльності, насамперед роботу вчителів, медиків, соціальних працівників.

Професійне вигорання вчителя дослідники (О. Грицук, Л. Карамушка, І. Прокопенко) розглядають як стан фізичного, емоційного та психічного виснаження, що виникає внаслідок тривалого професійного стресу [1; 2; 3]. Професійний стрес розуміємо як психофізіологічний стан напруги, що виникає внаслідок невідповідності між вимогами професійної діяльності та ресурсами особистості вчителя для задоволення цих вимог. Джерела стресу (стресори) можуть бути пов'язані з умовами праці, змістом роботи, кар'єрними чинниками, взаємовідносинами в колективі та поза ним. Якщо стресори діють постійно, то виникає ризик професійного вигорання.

Емоційне вигорання є центральною ланкою, одним з ключових компонентів професійного вигорання. Воно характеризується виснаженням емоційних і психічних ресурсів людини, що проявляється в емоційній спустошеності, втраті мотивації, втомі. Важливим для нашого дослідження є виокремлення симптомів емоційного вигорання. Вчені по-різному характеризують ці симптоми за змістом. Так, К. Маслах виділяє три ключові ознаки даного явища: «індивідуальна межа, «ліміт» можливостей емоційного «Я» протистояти виснаженню, протидіяти емоційному вигоранню; внутрішній психологічний досвід, що включає відчуття, мотиви, очікування та установки особистості; негативний індивідуальний досвід: дискомфорт, проблеми, дистрес, дисфункції чи їхні негативні наслідки» [1, с. 136].

В. Бойко визначає три фази емоційного вигорання: напруження, резистенція, виснаження. Кожна фаза характеризується певними симптомами. Фаза напруження:

переживання психотравмуючих обставин, незадоволення собою, симптом «загнаності в клітку», тривога і депресія. Фаза «резистенції»: емоційно-моральна дезорієнтація, неадекватне вибіркоче емоційне реагування, «економія емоцій», редукція професійних обов'язків. Фаза «виснаження»: емоційний дефіцит, емоційна відчуженість, особистісна відчуженість або деперсоналізація, психосоматичні і психовегетативні порушення [1, с. 138].

Ми притримуємося наукових висновків дослідників і вважаємо, що професійне вигорання вчителів може проявлятися не тільки через низку симптомів на емоційному, фізичному та поведінковому рівнях, але й на рівні зниження активності розумової діяльності – когнітивному рівні. Як показує дослідження, симптомами професійного вигорання педагога на когнітивному рівні є зниження концентрації уваги; негативне ставлення до себе, учнів, колег; песимізм, скептицизм щодо цінності своєї праці; ригідність, нездатність бачити альтернативи; втрата творчого підходу в професійній діяльності; виникнення проблем із прийняттям рішень.

Щодо чинників, які впливають на появу даного синдрому, то В. Орел поділяє їх на дві великі групи: індивідуальні та організаційні чинники. До групи організаційних чинників належать умови матеріального середовища, зміст роботи і соціально-психологічні умови діяльності. Дослідником особливий наголос у вивченні умов праці як чинників емоційного вигорання був зроблений на тимчасових параметрах діяльності та об'ємі роботи вчителів. Що стосується індивідуальних чинників, то до цієї групи входять соціально-демографічні та особистісні особливості. В. Орел відзначає, що з усіх соціально-демографічних характеристик найтісніший зв'язок з вигоранням мають вік та стаж [1, с. 147].

Вважаємо, що на сучасному етапі становлення професіоналізму педагога специфіка професійного вигорання зумовлюється поєднанням індивідуальних, професійних, організаційних та соціальних чинників. Вік, стать, сімейний стан, особистісні риси (перфекціонізм, низька стресостійкість, песимізм), мотивація до роботи, ціннісні орієнтації, спосіб життя та здатність керувати стресом є показниками індивідуального чинника. Велике робоче навантаження, необхідність постійної концентрації, емоційної віддачі, низький рівень автономії та можливостей для розвитку виступають характеристиками професійного чинника. Несприятливий психологічний клімат у педагогічному колективі, бюрократія, надмірний контроль, відсутність підтримки з боку адміністрації, нечіткий розподіл обов'язків становлять сутність організаційного чинника. Низький соціальний статус професії, низька престижність професії в суспільстві та відсутність можливостей для кар'єрного зростання складають основу соціального чинника. Саме усвідомлення цих чинників учителем є ключем до ефективної профілактики та подолання синдрому вигорання у професійній діяльності.

Таким чином, синдром професійного вигорання у вчителів є складним явищем, що виникає внаслідок взаємодії різноманітних факторів та характеризується певними симптомами.

Подолання синдрому професійного вигорання є процесом, який включає в себе ряд етапів та стратегій, спрямованих на відновлення фізичного, емоційного та психічного благополуччя педагогів. На основі аналізу наукових праць, практичної діяльності сучасних педагогів в закладах загальної середньої освіти, нами робиться спроба виокремити шляхи подолання вигорання вчителів. До них відносимо:

- 1) *самоедукацію вчителя*, яка допоможе навчитися ефективним методам управління стресом, встановлювати чіткі межі між роботою та особистим життям. Самоедукація може включати: вивчення природи стресу та вигорання; опанування методик зниження стресу (техніки релаксації, медитації, дихальні практики, візуалізація, афірмації); розвиток емоційного інтелекту (становлення емоційної грамотності, саморегуляція емоцій, розвиток емпатії, мотивації та соціальних навичок); вивчення

стратегій тайм-менеджменту (методики раціонального планування часу, делегування повноважень, пріоритезації завдань); оволодіння прийомами ефективної комунікації (навички активного слухання, зворотного зв'язку, конструктивного вирішення конфліктів); формування життєвої стійкості (розвиток оптимізму, гнучкості мислення, навичок подолання невдач); підтримку фізичного здоров'я, розширення педагогічної майстерності (вивчення нових методик викладання, інноваційних освітніх технологій);

2) *діяльність, якою вчитель займається у вільний від роботи час для задоволення, самореалізації та розвитку власних інтересів і здібностей* (захоплення і хобі). Захоплення дозволяють розкрити вчителю свій творчий потенціал, обдарування, специфічні навички. Вони надають йому можливість для особистісного зростання, відпочинку, отримання задоволення та пошуку нових смислів життєтворчості. Хобі асоціюється педагогом із позитивними емоціями, розслабленням, відновленням сил. Хобі можуть бути пов'язані з ручною працею, спортом, мистецтвом, колекціонуванням, вивченням чогось. Заняття хобі сприяють саморозвитку, соціалізації та результативному спілкуванню вчителя: вони розширюють світогляд, розвивають нові навички та здібності; об'єднують учителів у клуби, гуртки за інтересами, допомагають організувати вільний час та уникнути безцільного проведення дозвілля;

3) *професійну допомогу фахівців*. Проблема професійного вигорання вчителя може бути настільки серйозною, що не дозволяє йому самостійно справитися з проблемою: потрібна допомога фахівців, які володіють прийомами психологічного впливу. Основним напрямками такої допомоги можуть бути: психологічне консультування та психотерапія, тренінги та майстер-класи, наставництво та коучинг, програми допомоги працівникам освіти, медичний супровід. Професійна допомога дозволяє комплексно підійти до подолання вигорання на всіх рівнях – індивідуальному, міжособистісному та організаційному, відновивши ресурс учителів.

Таким чином, професійне вигорання серед педагогів є серйозною проблемою, яка впливає на якість освіти, мотивацію дітей до навчання, провокує високу плінність кадрів, формує невігідний імідж цієї професії в суспільстві. Тому профілактика та подолання професійного вигорання вчителів має бути пріоритетом для державних органів влади, керівництва шкіл та органів освіти, які забезпечують їх необхідними ресурсами ефективної та плідної праці.

Список використаних джерел

1. Грицук О. В. Психологічні особливості динаміки емоційного вигорання вчителів: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07 Педагогічна та вікова психологія. ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Харків. 2010. 233 с.
2. Карамушка Л. М. Проблема синдрому «професійного вигорання» в педагогічній діяльності в зарубіжній та вітчизняній психології. *Актуальні проблеми психології*. / за ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки. Київ: Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 2002. Т. 1. С. 210-217.
3. Прокопенко І. А. Професійне вигорання педагогів як психолого-педагогічна проблема. *Наукові записки кафедри педагогіки*. ХНПУ імені Г. Сковороди. 2019. Вип. 45. С. 598-64.
4. Універсальні навички XXI століття: педагогічні акценти професійної підготовки і вищої освіти: моногр. / за ред. Н. М. Авшенюк, Г. В. Товканець. Мукачево: Редакційно-видавничий центр МДУ, 2022. 228 с.
5. Фрейндербергер Г., Річельсон Дж. Вигорання: висока ціна високих досягнень. Що це таке і як це пережити. Торонто; Нью-Йорк: «Книги Бантама». 1981. 215 с.