

вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. 2023. Вип. 64. С. 155–161.

3. Шаров С.В. Сучасний стан розвитку штучного інтелекту та напрямки його використання. *Українські студії в європейському контексті. 2023. № 6. С. 136–144.*
4. Шарова Т.М., Ломейко О.П., Шаров С.В. Штучний інтелект в освіті: свідомий вибір. *Удосконалення освітньо-виховного процесу в закладі вищої освіти* : збірник науково-методичних праць ТДАТУ. Запоріжжя : ТДАТУ, 2024. Вип. 27. С. 390–408.
5. Штучний інтелект в освіті: відповідальне ставлення: бібліографічний покажчик / уклад. Олена Найдьонова ; Центральноукраїн. нац. техн. ун-т. Кропивницький: ЦНТУ, 2023. 11 с.

Кобилко Н.А.

*кандидат філологічних наук, доцент,
доцент кафедри гуманітарних дисциплін та українознавства
Харківський національний університет внутрішніх справ*

Кобилко Н.О.

*методист, викладач української мови та літератури, старший
викладач
Державний навчальний заклад «Охтирський центр професійно-
технічної освіти»*

ПРОФІЛАКТИКА ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНОЇ (ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ) ОСВІТИ

Анотація. У статті розглянуто особливості діяльності викладачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти в умовах війни; проаналізовано чинники й симптоми професійного вигорання в педагогів; сформульовано практичні рекомендації з профілактики емоційного та фізичного виснаження особистості.

Ключові слова: працівники освіти, професійне вигорання, стрес, емоційне виснаження, саморегуляція, корекційна робота.

Kobylko N.A., Kobylko N.O. Prevention of burnout among teachers of vocational (vocational and technical) education institutions. The article examines the peculiarities of the activities of teachers of vocational (vocational and technical) education institutions in wartime; analyzes the factors and symptoms of professional burnout in teachers; formulates practical recommendations for the prevention of emotional and physical exhaustion of the individual.

Key words: education workers, professional burnout, stress, emotional exhaustion, self-regulation, correctional work.

Актуальність дослідження. Кожна професія має свої особливості та набір психотравмуючих факторів, що впливають на життя людини. Діяльність педагога нерозривно пов'язана із синдромом професійного вигорання. Активна щоденна міжособистісна взаємодія, підвищена емоційна напруженість, невизначеність, особливо в період війни, коли навчальні заклади релоковані або частково зруйновані, недостатнє фінансове забезпечення, рутинна робота замість пошуку креативних рішень зумовлюють появу професійного стресу. Не менш важливим фактором є і надмірна відповідальність освітян за виховання молоді – майбутнього української держави. Педагоги дедалі частіше скаржаться на психічну втому, що поступово приводить до втрати їх професійних умінь і навичок.

Вагомий внесок у дослідження феномену професійного вигорання зробили такі видатні зарубіжні вчені, як М. Буріш, Дж. Гібсон, Дж. Грінберг, С. Джексон, К. Маслач, А. Пайнс, Б. Перлман, Х. Дж. Фрейденбергер, І. Фрідман, В. Шауфелі та ін. До проблеми професійного вигорання зверталися у своїх працях і українські науковці, зокрема Н. Булатевич, І. Денишук, Т. Зайчикова, Л. Карамушка, М. Кісліцина, О. Лапа, Н. Мирончук, О. Мірошніченко, Н. Назарук та ін. Проте, незважаючи на значну кількість наукових розвідок, присвячених феномену професійного вигорання, реалії, у яких опинилися педагоги внаслідок війни, зумовлюють необхідність дослідження нових факторів впливу на психоемоційний стан викладачів і способів збереження їхнього психічного здоров'я та благополуччя.

Мета нашого дослідження – розкрити особливості діяльності викладачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти в період війни та сформулювати практичні рекомендації з профілактики та подолання професійного вигорання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Професійна (професійно-технічна) освіта (П(ПТ)О) – надзвичайно важливий складник національної освіти, особливо в умовах воєнного стану. Економічний розвиток країни значною мірою залежить від якісної підготовки кваліфікованих робітників, адже під час відбудови країни високий попит матимуть фахівці сфери будівництва, послуг, інформаційних технологій, аграрної сфери. Проте на сьогодні система професійної (професійно-технічної) освіти зазнає надзвичайного стресу через міграцію, динамічні економічні зміни, спричинені війною, брак фінансування, що посилюється потребою в обороні країни [4, с. 34].

Дослідниця О. Лапа, аналізуючи фактори зовнішнього середовища, що впливають на діяльність педагогів П(ПТ)О, зупиняється на двох ключових аспектах:

- пандемія COVID-19, яка стала причиною докорінної зміни форми навчання (додалися дистанційна та змішана);

- повномасштабна війна, унаслідок чого відбувається зовнішня та внутрішня міграція учасників освітнього процесу (як педагогів, так і здобувачів), переміщення постраждалих навчальних закладів із регіонів активних бойових дій і створення в них безпечних умов для навчання, збільшення категорії здобувачів з особливими освітніми потребами, зменшення бюджетного фінансування [3, с. 2].

Для закладів професійної (професійно-технічної) освіти важливе значення має форма навчання, оскільки підготовка здобувачів охоплює загальноосвітню, професійно-теоретичну та професійно-практичну складові. Саме тому відбувається запровадження дистанційного та змішаного формату навчання, що вимагає від педагогів досконалого володіння інформаційними технологіями. Викладачі та майстри закладів П(ПТ)О забезпечують навчання різних категорій здобувачів освіти, зокрема дітей, дорослих, осіб з інвалідністю та іншими особливими потребами, внутрішньо переміщених осіб, ветеранів війни. С. Шевчук акцентує увагу на компетентнісному підході в роботі педагога закладу П(ПТ)О як підґрунті «для подолання застарілих форм і методів навчання, посилення навчальної мотивації, інтеграції видів освітньої, професійної, культуротворчої діяльності» [7, с. 8]. Сьогодні наша держава фокусує увагу на питанні реабілітації та адаптації в суспільстві ветеранів війни, а

це, у свою чергу, зумовлює потребу в навчанні викладачів психологічним прийомам і технікам надання допомоги цій категорії здобувачів.

Після повномасштабного вторгнення освітній процес мережі закладів П(ПТ)О характеризується безперервністю. Відбулося запровадження дуальної форми навчання, організовано безкоштовні короткострокові курси для дорослого населення, зокрема внутрішньо переміщених осіб. Т. Герлянд зазначає, що «реалізація навчальної функції потребує від викладача різнобічних компетенцій: і глибоких професійних знань та умінь, і певних виробничих навичок з робочої професії, і ґрунтовної підготовки з педагогіки та психології, дидактики, методики навчання тощо» [5, с. 17].

У навчальних закладах постійно проводяться виховні заходи, бесіди, організовано соціально-педагогічний супровід здобувачів освіти. Викладачі й майстри закладів П(ПТ)О, крім професійних якостей, у студентів формують емоційно-вольові та соціально-психологічні риси, почуття патріотизму, гуманності. Значна частина учасників освітнього процесу постійно займається волонтерською діяльністю.

О. Лапа, крім професійних викликів, які призводять до фізичного та емоційного виснаження педагогів закладів П(ПТ)О, виокремлює ще зміни в особистому житті працівників освіти. Дослідниця говорить про негативний «сендвіч-ефект», який відчуває педагог, а саме: одночасний тиск професії та суспільних обставин; громадянська відповідальність і відповідальність за сім'ю; особиста життєстійкість і резильєнтність освітянина [3, с. 2].

Підсумовуючи вищесказане, можемо виділити такі передумови професійного вигорання викладачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти:

- навантаження, яке вичерпує енергію педагога, і нестача часу на його відновлення. Спостерігається дисбаланс між вимогами професії та здібностями особистості;
- контроль під час виконання доручених завдань, що виявляється в надмірній відповідальності й переживанні в разі невдачі;
- відсутність доброзичливих взаємин із колегами, що призводить до замкнутості, відстороненості, ворожості, появи конфліктних ситуацій;

- справедливість, яка підвищує самооцінку й самоповагу людини. Несправедливе ставлення з боку колег або керівництва стає причиною цинічного відношення до професійних обов'язків;
- відсутність достойної винагороди за виконану роботу. Якщо особу не винагороджувати, у неї розвивається почуття власної некомпетентності;
- невідповідність цінностей організації та особистісних. Такий дисбаланс призводить до небажання людини надалі працювати в обраній сфері або організації.

Професійне вигорання педагогів можна попередити, запровадивши низку профілактичних заходів. Напрямами збереження психологічного здоров'я викладачів є просвітницька, діагностична та психокорекційна робота. Оскільки виникненню цього явища передують перебування людини в постійному стресі, то необхідно ознайомлювати працівників освіти із засобами профілактики стресових розладів, стратегіями й методами саморегуляції та самодопомоги. Корисною буде корекційна робота з управління емоціями, тому під час складання тренінгових програм слід урахувати тип темпераменту особистості. «Емоційно стійкі (стабільні) – люди не схильні до занепокоєння, стійкі по відношенню до зовнішніх впливів, викликають довіру, схильні до лідерства. Емоційно нестабільні (нейротичні) – чутливі, емоційні, тривожні, схильні болісно переживати невдачі і засмучуватися через дрібниці» [2].

Основними заходами профілактики професійного вигорання педагогів є:

- підвищення грамотності викладачів щодо збереження професійного здоров'я;
- створення атмосфери підтримки та взаєморозуміння в колективі, спілкування в професійній спільності, відвідування тренінгових програм, що допомагають боротися з вигоранням, розкривають творчий потенціал людини;
- забезпечення належних організаційних умов праці (стабільний графік роботи, гідна винагорода за професійні успіхи, демократичний стиль керівництва організації, наявність чітких критеріїв і системи мотивації працівників, ефективний розподіл робочого часу та навантаження як аудиторного, так і позааудиторного);

- запровадження програм педагогічного супроводу молодих педагогів, що допоможе їхній адаптації в закладі освіти й ознайомить з основними викликами професії;
- використання методів саморегуляції.

Дослідниця І. Денищук виокремлює важливу роль тайм-менеджменту в профілактиці стресостійкості та вигорання, що дає можливість педагогу ефективно спланувати свій розклад, визначити пріоритети, контролювати час. Вона наголошує, що, організовуючи робочий час, варто пам'ятати про правило «8 годин», яке дозволить зберігати життєву ефективність і не відчувати виснаження. Головний принцип: 8 годин – час для роботи, 8 – час для відпочинку та особистих справ, 8 – для сну. Кожні 2 години потрібно робити перерву на 10 хвилин, щоб переключити увагу з одного питання на інше [1, с. 92]. Також корисним буде розподіл пріоритетів між завданнями: у першу чергу виконуємо нагальні, а потім – поточні.

На сьогодні психологи виокремлюють два способи відновлення: природну регуляцію й саморегуляцію. «Природні способи регуляції організму часто використовуються інтуїтивно. Це тривалий сон, смачна їжа, відпочинок на природі, серед тварин, лазня, музика» [1, с. 93]. Техніки саморегуляції спрямовані на розвиток емоційно-вольової сфери особистості. Л. Чеканська наводить такі методи саморегуляції:

- вихід негативних емоцій. Це можна робити за допомогою занять спортом, танцями, адже фізичне навантаження знижує кількість гормонів стресу в організмі людини;
- звільнення від негативних думок. Своїми переживаннями можна ділитися з рідними, друзями, консультуватися з психологом. Негативні емоції можемо виливати на папері чи боксерській груші;
- відновлення енергетичних ресурсів. Цьому сприятимуть здоровий сон, відпочинок на свіжому повітрі, релаксація;
- паузи в роботі у вигляді вихідних або відпустки;
- планування свого майбутнього, розстановка цілей. Людині потрібно проаналізувати свої досягнення й окреслити шлях руху вперед;
- уміння радіти, виховання звички помічати хороше в житті;
- самовдосконалення та професійний розвиток. Постійне відвідування вебінарів, тренінгів, проходження курсів підвищення кваліфікації, участь у конференціях, обмін досвідом із колегами розширюють

кругозір, генерують нові ідеї, підвищують самооцінку й професіоналізм [6].

Не менш важливим є вчасне лікування захворювань, уникнення шкідливих звичок, що забезпечить відмінний фізичний стан, піклування про свою інформаційну гігієну задля уникнення зайвого стресу та позбавлення «синдрому відмінника».

Висновки. Отже, накопичення негативних емоцій призводить до емоційного, розумового та фізичного виснаження особистості, що негативно відбивається на якості виконання нею своїх посадових обов'язків. Тривала емоційна напруга, пов'язана з професійною діяльністю, стає передумовою виникнення синдрому професійного вигорання, тому педагогу вкрай важливо правильно розраховувати власні ресурси та вчасно їх поновлювати.

Література

1. Денишук І.П. Попередження емоційного вигорання та підвищення стресостійкості педагогів під час війни. *Імідж сучасного педагога*. 2023. № 3(210). С. 89–95.
2. Комарова П.Г. Прояви синдрому професійного вигорання у вчителів (в умовах роботи закладів нового типу). URL: http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/stud_almanah/23.pdf.
3. Лапа О.В. Запобігання професійному вигоранню педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти у воєнний час. *Вісник НАПН України*. 2023. Вип. 5(2). С. 1–4.
4. Освіта і наука України в умовах воєнного стану: інформаційно-аналітичний збірник. К., 2023. 64 с.
5. Педагог професійної школи: метод. посібник / Нестерова Л.В. та ін. К.: Педагогічна думка, 2012. 200 с.
6. Чеканська Л.М. Емоційне вигорання під час війни та методи саморегуляції особистості. URL: <https://surl.li/yurpjl>.
7. Шевчук С.С. Навчально-методична діяльність педагога ЗП(ПТ)О на засадах компетентнісного підходу: навч.-метод. посібник. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПНУ, 2021. 73 с.