

**Павліна Телегіна**

здобувачка магістерського рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»

Мелітопольський державний педагогічний

університет імені Богдана Хмельницького,

м.Запоріжжя, Україна

[Pavlinat06061981@gmail.com](mailto:Pavlinat06061981@gmail.com)

**Олеся Прокоф'єва**

кандидат психологічних наук, доцент

Мелітопольський державний педагогічний

університет імені Богдана Хмельницького,

м.Запоріжжя, Україна

[prokofievaolesia@msspu.edu.ua](mailto:prokofievaolesia@msspu.edu.ua)

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИХОВАТЕЛІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

Вихователі в українських дитячих садках працюють в умовах постійного стресу. Війна, економічні труднощі та зміни в освітній системі значно ускладнили їхню роботу. Високі вимоги, постійна багатозадачність та відповідальність за маленьких дітей призводять до емоційного виснаження. Матеріально-технічне забезпечення дитячих садків також має вплив на умови роботи вихователів. Звісно, не треба залишати без уваги такий аспект як взаємодія з батьками: спілкування, інформування, вирішення конфліктів.

Професійне вигорання вихователів проявляється у психологічному виснаженні, низькій мотивації, деперсоналізації та навіть фізичних симптомах. Важливість профілактики та подолання вигорання підкреслюється тим, що ці фактори впливають на якість виховання та власне здоров'я педагогів дошкільних закладів. Дослідження на цю тему має велике значення для розвитку української системи дошкільного виховання, оскільки допоможе розробити методи підтримки психічного здоров'я вихователів та підвищити їхню стійкість до

стресу. Професійне вигорання працівників дитячих садочків під час війни – це комплексна проблема, яка потребує спільних зусиль з боку держави, місцевих громад, адміністрацій дошкільних закладів, психологів та самих вихователів. Тільки об'єднавши зусилля, ми зможемо забезпечити необхідну підтримку працівникам дошкільної освіти та створити сприятливі умови для їхньої роботи.

Термін «професійне вигорання» був введений в 1974 р. американським психіатром Г. Фрейденбергером для опису психічного стану здорових людей, які інтенсивно спілкуються зі своїми клієнтами. Працюючи волонтером у психіатричній лікарні, він аналізував симптоми вигорання у персоналу клініки, що лікує наркозалежних. Спостерігаючи за своїми колегами під час дослідження, вчений помітив, що вони були емоційно виснажені, їхній фізичний стан погіршився, вони втратили мотивацію до роботи і це негативно вплинуло на їхню продуктивність. Г. Фрейденбергер дійшов висновку, що вигорання не є тимчасовим станом. Це досить тривалий процес, який триває не один рік [5].

Аналізуючи вищеназвані висновки можна припустити, що «Професійне вигорання» - це стан фізичного, емоційного та розумового виснаження, що виникає у людей, які протягом тривалого часу перебувають у стресовому або неадекватному робочому середовищі, що призводить до втрати життєвих сил, зниження задоволеності роботою та погіршення фізичного і психологічного здоров'я. Це стан, який має руйнівний вплив на особистість і негативно позначається на продуктивності праці.

Н. Мирончук виділяє дві основні групи чинників професійного вигорання: об'єктивні та суб'єктивні. До об'єктивних факторів належать:

- соціально-економічні зміни в Україні, що впливають на рівень добробуту та фінансову стабільність громадян;
- рівень психологічного комфорту та професійного благополуччя;
- ризик втрати роботи через скорочення штату або нестачу фінансування;
- неможливість працевлаштування на повну ставку за наявності бажання працювати якісно й ефективно;

- надмірне робоче навантаження педагогів без належної матеріальної винагороди та стимулювання.

До суб'єктивних чинників відносяться:

- відсутність мотивації у спеціаліста або несформованість ціннісних орієнтирів, спрямованих на ефективність і результативність професійної діяльності;
- певні особистісні риси, зокрема тривожність, схильність до презентаїзму, інтровертність, перфекціонізм, трудовоголізм;
- нереалізовані професійні очікування, рівень самооцінки тощо [1].

На сьогодні до цього переліку можна додати емоційну нестабільність педагогів дошкільної освіти під час війни, коли ми всі відчуваємо загрозу життю, переживання за своїх близьких за їх життя. У багатьох педагогів родичі перебувають на війні, в окупації тощо. Це, звісно, теж дуже впливає на психічний стан, емоційний стан та на професійне вигорання.

Проаналізувавши вище назване, можемо стверджувати, що психологічні особливості «професійного вигорання» більше залежать від особистісного змісту мети професійної діяльності та об'єктивної і реалістичної оцінки своєї ситуації, ніж від зовнішніх чинників. Професійна діяльність фахівця може лише призвести до виникнення стресової ситуації, але справжня причина стресу криється в особистісних характеристиках індивіда - його поглядах на життя, потребах і цілях, міжособистісній позиції, мотивах діяльності, сприйнятих стереотипах тощо.

Для боротьби з професійним вигоранням фахівцям дошкільної освіти необхідно розвивати внутрішні захисні та регуляторні механізми управління своїм психоемоційним станом. Науковці вважають, що для ефективної реалізації педагогами свого потенціалу щодо збереження та зміцнення здоров'я, їм необхідно вміти розслаблятися (релаксувати), знаходити баланс між роботою та відпочинком і, зокрема, мати високий рівень володіння певними техніками та методами саморегуляції, такими як:

- самопереконавання – змістовне, інтроспективне обговорення з самим собою свого психічного стану та здатності до саморегуляції поведінки в колективі;
- самопідбадьорювання – полягає в критичному самооцінюванні, впевненості в собі для зміцнення віри у власні можливості та досягнення професійного успіху;
- переключення уваги – процес перемикання уваги з одного об'єкта на інший, що викликає менший стрес або емоційне напруження;
- самонавіювання – психотерапевтична техніка, що за допомогою вербальних формул може знизити нервові напруження та забезпечити емоційну розрядку;
- самонаказ – здатність давати собі розпорядження виконати конкретні дії у важливих професійних ситуаціях;
- аутогенний тренінг – комплекс методик свідомої психічної саморегуляції, що застосовуються для ефективної професійної діяльності особистості [2,3].

Можна підсумувати, що для подолання вигорання під час професійної діяльності фахівці дошкільної освіти повинні мати такі відповідні особистісні характеристики, які є важливими для них як професіоналів: висока стресостійкість, емоційна стабільність, здатність до саморегуляції, позитивне мислення, комунікативні навички та емпатія. Важливою є також мотивація до професійного розвитку, гнучкість у реагуванні на зміни, здатність до відновлення ресурсів та ефективне управління власним часом.

Окрім особистісних характеристик, велике значення має наявність підтримки з боку колег і керівництва, можливість брати участь у тренінгах з емоційної регуляції, а також створення сприятливого психологічного клімату в робочому середовищі. Регулярна рефлексія та впровадження методів самодопомоги, таких як релаксація, фізична активність і баланс між роботою та особистим життям, також сприяють зниженню ризику професійного вигорання.

Отже, професія педагога дошкільного закладу є складною, різноманітною та динамічною. Оскільки діти, на яких здійснюється безпосередній вплив педагогів, активно розвиваються як фізично, так і психічно, вихователі повинні володіти високим рівнем професійної підготовки. Вони мають бути здатними адаптувати методи та прийоми педагогічного впливу, вміти долати професійні труднощі, підтримувати своє професійне здоров'я та зберігати високу працездатність.

Для боротьби з професійним вигоранням, окрім профілактичних заходів, спрямованих на розробку механізмів збереження здоров'я, фізичного, психічного та психологічного благополуччя фахівців, важливу роль відіграє підвищення обізнаності студентів-педагогів щодо цінності та важливості здоров'я як ключової умови тривалого професійного життя.

Отже, головна рекомендація щодо емоційного вигорання – навчитися підтримувати баланс всіх сил свого організму (психофізіологічний рівень), а також всіх сфер свого життя. Стреси є дороговказом, де цей баланс порушений й куди варто скерувати свою увагу та своєчасно приймати конструктивні рішення щодо збереження свого психічного здоров'я.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Мирончук Н.М. Професійне вигорання викладача вищої школи: чинники, ознаки, способи протидії. *Теоретичні і методичні засади розвитку і самовдосконалення особистості педагога-новатора в контексті модернізації нової української школи*: зб. наук.-метод. праць. Житомир: Вид-во Євенок О. О., 2017. С. 62–67.

2. Мешко Г.М. Антистресові саногенні психотехнології в підготовці майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я. *Сучасні здоров'язбережувальні технології*: моногр. Харків: Оригінал, 2018. С. 466–474.

3. Пітерсон Т. Спосіб впоратися з тривогою, страхом і панічними атаками / переклад з англ. А. Дудченко. Київ : Наш формат, 2021. 240 с.

4. Maslach C. Job burnout – how people cope. *Public Wealf*. 1988.

5. Cox T., Kuk G. & Leiter M. P. (2017). Burnout, health, work stress and organizational healthiness. *Professional burnout*. pp. 177-193. URL: <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9781315227979-14/burnout-health-work-stress-organizational-healthiness-tom-cox-george-kuk-michael-leiter>.

**Наталія Попадюк**

здобувачка магістерського рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка,

м. Тернопіль, Україна

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТИВОЖНОСТІ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Воєнні дії в Україні поставили мільйони сімей перед фактом боротьби та захисту від ворога, а з іншого боку – розлуки та втрати будь-якої стабільності, не кажучи вже про зростаюче відчуття тривоги та хвилювання за своїх рідних, за їх життя та здоров'я. Виклики повномасштабного вторгнення в Україну особливі тим, що у бойових діях великою мірою задіяні не лише безпосередньо особи, які є військовими за професією, які вибирали цей фах, але також і ті, які за покликом обов'язку стали на захист Батьківщини та змушені були здобувати необхідні навички в нових умовах.

Вивчаючи психологічні особливості тривожності у дружин військовослужбовців, важливим та актуальним є дослідження тих факторів, які зможуть допомогти подолати наростаючу напругу та хвилювання, а також віднайти та описати дієві методики підтримки, які б забезпечили психологічне благополуччя сімей військовослужбовців, зокрема, їх дружин. І йдеться, передусім, про розвиток резильєнтності.

Страх та тривога – це реакція людського організму на певні ситуації загрози чи відчуття такої загрози. Тривога не може вважатися чимось