

УДК 373.3.011.3-051:613.6

ПРОБЛЕМА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРЯННЯ В УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Наталя Гузь, Володимир Гузь

*Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького***Анотація:**

У статті актуалізовано проблематику професійного вигорання педагогічних працівників як проблему сучасних освітніх закладів країни в умовах повномасштабної війни. Проведено детальний аналіз теоретичних, прикладних, практичних, наукових досліджень, присвячених феномену професійного вигорання як психологічного явища, що негативно впливає на психофізичне здоров'я та ефективність діяльності фахівця. Розкрито сутність синдрому професійного вигорання та його взаємозв'язок з професійним стресом. На підставі теоретичного аналізу підходів до вивчення проблеми професійного вигорання визначено зміст поняття «синдром професійного вигорання вчителя» як стан фізичного, психічного і, передусім, емоційного виснаження, зумовленого тривалим перебуванням в емоційно перевантажених ситуаціях спілкування і турботою про когось. Розкрито основні теоретико-практичні підходи до вивчення детермінованих чинників професійного вигорання. Проаналізовано особливості проявів і чинників що зумовлюють виникнення синдрому «професійного вигорання» у вчителів. Зазначено, що вчителі початкових класів – саме та категорія професіоналів, яка найбільш схильна до вигорання внаслідок специфіки професійної діяльності.

Охарактеризовано умови й особливості професійної діяльності працівників освіти в період повномасштабної війни. Визначено прями і довготривалі негативні впливи, які зазнає система освіти в результаті війни. Зазначено стресогенні фактори в діяльності педагога початкової школи в сучасних умовах.

Наголошено на необхідності удосконалення діяльності психологів та психологічних служб в системі освіти щодо роботи з освітянами, а саме – надання відповідної психологічної допомоги в опануванні педагогічними працівниками негативних психологічних станів та профілактики подолання професійного та емоційного вигорання.

Ключові слова:

учитель початкових класів; синдром професійного вигорання; детермінантні чинники; професійна діяльність освітян в умовах війни.

Resume:

Huz' Natalia, Huz' Volodymyr. The problem of professional burnout in primary class teachers in the conditions of war.

The article updates the problem of professional burnout of teaching staff as a problem of modern educational institutions of the country in the conditions of a full-scale war. A detailed analysis of theoretical, applied, and practical scientific research devoted to the phenomenon of professional burnout as a psychological phenomenon that negatively affects the psychophysical health and efficiency of a specialist's work has been conducted. The essence of the professional burnout syndrome and its relationship with professional stress are revealed. Based on the theoretical analysis of approaches to the study of the problem of professional burnout, the meaning of the concept of "professional burnout syndrome of a teacher" is determined as a state of physical, mental and, above all, emotional exhaustion caused by a long stay in emotionally overloaded situations of communication and caring for someone. The main theoretical and practical approaches to the study of deterministic factors of professional burnout are disclosed. The peculiarities of the manifestations and factors causing the emergence of the syndrome of "professional burnout" among teachers are analyzed. It is noted that primary school teachers are the category of professionals most prone to burnout due to the specifics of professional activity.

The conditions and peculiarities of the professional activity of education workers during the period of full-scale war are characterized. The direct and long-term negative effects of the education system as a result of the war are determined. Stressogenic factors in the activity of a primary school teacher in modern conditions are indicated.

The need to improve the activities of psychologists and psychological services in the education system in relation to work with educators is emphasized, namely, the provision of appropriate psychological assistance in order to overcome negative psychological states by teaching staff and prevent/overcome professional and emotional burnout.

Key words:

primary school teacher; professional burnout syndrome; determining factors, professional activity of educators in war conditions/

Постановка проблеми. Завдяки професійній діяльності людина реалізує себе як особистість, створює умови для задоволення своїх потреб (біологічних, соціальних і духовних). Саме в процесі трудової діяльності активізуються різноманітні фізичні та психічні якості особистості, відбувається її розвиток і гармонізація, досягається певний рівень її соціальної адаптованості. Проте, можливий і негативний вплив факторів трудової діяльності на особистість, і, як результат, зміна професійної поведінки, виникнення психологічних проблем, формування психосоматичних розладів. Професійне вигорання, деформація, професійне обмеження особистості виникає саме внаслідок невідповідності вимогам психологічних якостей особистості та в подальшому спотворює очікувані результати праці. Тому основним завданням, яке постає перед країною в цей складний період її історії, є здійснення регуляції свідомості, психічних

процесів і якостей людини у процесі трудової діяльності, що є умовою її адекватного виконання.

Тема професійного вигорання вчительської спільноти зараз, як ніколи, потребує підтримки та уваги. Освітяни щодня стикаються з високою емоційною напругою, тим більше, під час війни. Вони відчувають стрес, тривожність, страх за власне життя та життя близьких, невпевненість у майбутньому тощо. Дистанційний формат роботи ще більше виснажує, тому вже зараз учителям варто подбати про свою професійну стійкість, адже емоційний стан педагога безпосередньо впливає на емоційний стан учнів та атмосферу в класі. І мова не лише про методики та інструменти для дистанційної роботи з учнями. Цього можна досягти за умов високого рівня професійної компетентності, наявності розвинених професійних здібностей.

Ефективність діяльності фахівця визначається по-перше, професійними знаннями, уміннями, навичками, а по-друге, його особистісними характеристиками (ставленням до своєї праці, рівнем його адаптивності, психічним станом). Насамперед, йдеться про підтримку емоційного ресурсу педагогів, розуміння викликів, на які вони щодня дають відповідь в непростий для країни період. Педагогічна діяльність фахівця перенасичена стресогенними факторами і вимагає потужних резервів саморегуляції й самовпорядкування та, за даними соціально-демографічних досліджень, належить до найбільш напружених в емоційному плані видів праці (Л. Даниленко, Л. Карамушка, М. Ковтунович, С. Малих та ін.). Професійне вигорання освітянина й питання його психологічного здоров'я є актуальною проблемою сучасної педагогічної психології (Н. Голованова, Я. Коломінський та ін.), психології професійного здоров'я (Г. Нікіфоров та ін.), психології безпеки (І. Баєва та ін.) тощо.

Дослідники зазначають, що професійне вигорання призводить до значних негативних наслідків, зокрема: погіршення психічного й фізичного здоров'я, порушення системи міжособистісної взаємодії, зниження ефективності професійної діяльності, розвитку негативних настанов щодо колег і учнів тощо (Н. Самоукіна, О. Семіздралова та ін.). Недостатній рівень психологічної культури, розвитку комунікативних здібностей і навичок саморегуляції зумовлює той факт, що значна частина педагогів потерпає від наслідків стресу – різноманітних соматичних і нервово-психічних розладів (Л. Карамушка, О. Грицук та ін.).

Провідною у формуванні особистості є роль педагога, і, насамперед, педагога початкової ланки, який закладає фундаментальні основи духовності, освіченості, культури та життєвого досвіду дитини. Тому саме на вчителя початкової школи суспільство покладає більше правової й моральної відповідальності, висуває вимоги до професійних компетентностей, рівня особистісного саморозвитку, психологічного самопочуття.

У цьому зв'язку гостро постає питання вивчення проблеми професійного вигорання, яке здійснює негативний вплив на психофізичне здоров'я та ефективність діяльності вчителя початкових класів в складних умовах буття.

Аналіз наукових досліджень свідчить, що проблема синдрому «професійного вигорання» відображена в роботах як вітчизняних так і зарубіжних учених, зокрема: *зміст і структура синдрому* (М. Буриш, Г. Діон, Л. Карамушка, Н. Левицька, Г. Ложкін, М. Лейтер, К. Маслач, С. Максименко, Л. Малець, Е. Махер, В. Орел,

М. Смульсон, Т. Форманюк, Ф. Сторлі, Б. Перлман, Е. Хартман, Р. Шваб, Х. Дж. Фрейденбергер, У. Б. Шуфелі та ін.), *детермінований аналіз* (М. Борисова, Т. Зайчикова, Х. Кюйнарпуу, К. Малишева, В. Орел, Т. Форманюк), *психодіагностичний інструментарій* (В. Бойко, Н. Водоп'янова, С. Джексон, К. Маслач, Дж. Грінберг, Т. Ронгинська, А. Рукавишников, А. Серебрякова, О. Старченкова та ін.), *засоби профілактики та корекції* (О. Козлова, К. Кондо, Д. Трунов, Х. Дж. Фрейденбергер). Прояви професійного стресу та професійного вигорання у працівників освітніх закладів досліджувались Т. Зайчиковою, Н. Назарук, О. Барановим, В. Зеньковським, Л. Колесниковою, Ю. Львовим, А. Шафрановою.

Формулювання цілей статті. Мета статті полягає в науковому вивченні проблеми професійного вигорання вчителів початкових класів в умовах війни.

Виклад основного матеріалу дослідження. Професійне вигорання (від англ. «burnout» – «вигорання», крім того, використовуються також поняття «синдром вигорання», «синдром емоційного вигорання») – це реакція організму та психіки людини, що виникає внаслідок тривалого впливу стресів середньої інтенсивності, зумовлених її професійною діяльністю і є результатом дії некерованого довготривалого стресу. Водночас, як різновид і передумова професійної деформації особистості, – це також психічний стан, який характеризується виникненням відчуття емоційної спустошеності та втоми, спричинених роботою, і поєднує емоційну спустошеність, деперсоналізацію, редукцію або повне нівелювання професійних досягнень (*Синдром «професійного вигорання»...*, 2004).

Вперше опис феномену «burnout» (вигорання) у 1969 році здійснив американський психолог Н. Bradley. Було проведено дослідження психологічних проблем у співробітників виправних програм щодо соціальної реабілітації повнолітніх молодих людей, які скоїли кримінальні злочини й були зобов'язані проходити такі програми. Проблематику вигорання в 1974 році досліджував Н. Freudenberger, американський психіатр, який працював у системі альтернативної медичної допомоги населенню (Жогно, 2009). Х. Фрейденбергер упровадив термін «staff burn-out» (з англ. – професійне вигорання), яким охарактеризував психічний стан працівників допоміжних професій після тривалого та інтенсивного контакту з клієнтами (пацієнтами) (Жогно, 2009).

Вчені здебільшого розглядають вигорання як результат впливу комплексу стресогенних

факторів (*Технології роботи організаційних психологів...*, 2005). Так, зокрема, В. Бойко характеризує його як напрацьований механізм психологічного захисту особистості у формі часткового або повного виключення емоцій (зниження їх енергетики), як реакцію на певні психотравмуючі впливи (набутий стереотип емоційної, найчастіше професійної, поведінки) (Булатевич, 2004).

За визначенням Н. Булатевич, професійне вигорання – психогенний розлад, який пов'язаний з професійною дезадаптацією, зі стилем поведінки вчителя в освітньому середовищі (Булатевич, 2004). В. Орел позначає вигорання як «стан фізичного, емоційного і розумового виснаження, що виявляється в професіях соціальної сфери» (*Психологічні чинники...*, 2012) і наголошує на індивідуальних і організаційних факторах виникнення вигорання.

Синдром професійного вигорання, на думку дослідниці Н. Є. Водоп'яної, це «...професійна деструкція особистості, яка виявляється у вигляді стійких психічних переживань, а також у змінах якості, структури й вмісту професійної діяльності...» (Корольчук, 2017).

В Україні центром наукових досліджень професійного вигорання (керівник – професор С. Д. Максименко) визначено, що вигорання є «реакцією, що виникає внаслідок тривалих професійних стресів середньої інтенсивності» й водночас підсумком третьої стадії перебігу стресового процесу, для якої характерний стійкий і неконтрольований рівень збудження. За С. Д. Максименком, до професійного вигорання, як наслідку дії некерованого стресу, призводить безперервне або прогресуюче порушення рівноваги в умовах напруженої діяльності (*Синдром «професійного вигорання»...*, 2004).

Південноамериканський дослідник С. Maslach започаткував практику діагностування феномену професійного вигорання, зазначив основні чинники та наслідки, розкрив науково-методичні основи запобігання синдрому вигорання. Науковець писав, що це проблема соціальної невідповідності між тим, що може дати для праці людина, й тим, що праця вимагає від неї. Чим більшою є ця невідповідність, тим потужніший потенціал ймовірного вигорання (Хайрулін, 2015).

Педагогічна діяльність – це один із видів професійної діяльності, яка найбільше деформує особистість людини. Специфіка професійної діяльності вчителя характеризується відповідальністю за розвиток молодого покоління, активною міжособистісною взаємодією, надмірною емоційною напруженістю

педагогічної праці, а в умовах війни, ще й великою кількістю стрес-факторів, високим динамізмом, браком часу, психологічним і фізичним перевантаженням, складністю педагогічних ситуацій, що виникають, браком в освітніх установах належних умов для реабілітації, недостатньою психологічною компетентністю учителів з питань здоров'я, засобів його збереження й відновлення тощо (Л. М. Мітіна, І. А. Баєва). У таких обставинах далеко не кожен учитель може адаптуватися, діяти конструктивно, ефективно втілювати свою професійну діяльність і соціальну роль. Результатом може бути втрата творчого настрою стосовно предмета і продукту своєї праці. Усі ці фактори здійснюють руйнівний вплив на емоційну сферу педагога. У нього зростає кількість афективних розладів, з'являються почуття незадоволеності собою та своїм життям, труднощі у встановленні контактів з учнями, колегами, оточуючими людьми. Ці симптоми негативно відображаються на всій професійній діяльності педагога, погіршуються результати його роботи, знижується рівень задоволеності власною діяльністю. Так відбуваються зміни у мотиваційній сфері педагога і розвивається синдром професійного вигорання.

На підставі здійсненого теоретичного аналізу підходів щодо проблеми професійного вигорання вчителя, нами було визначено синдром «професійного вигорання» як складне багатоконпонентне, стадіальне, динамічне утворення, довготривала стресова реакція, яка виникає внаслідок впливу на фахівця монотонних нервово-психічних навантажень у професійній діяльності, що пов'язані з міжособистісним спілкуванням та супроводжується емоційною насиченістю й когнітивною складністю, захисною реакцією у формі часткового/ повного виключення емоцій у відповідь на психотравмуючі впливи, а також як позитивне (творче «горіння») й негативне (виснаження, дистрес, форма дезадаптації) явище, у процесі виникнення якого відбуваються значні деструктивні зміни у професійно-особистісному становленні, механізмах саморегуляції та забезпечення працездатності.

Основними теоретико-практичними підходами до вивчення чинників професійного вигорання є:

1. Індивідуальний підхід виділяє як чинники вигорання характеристики особистості, зокрема, особливості мотиваційної та емоційної сфер, соціально-демографічні характеристики (вік, рівень освіти, стаж роботи тощо) і особливості особистості (витривалість, локус контролю, стиль подолання

фрустраційної ситуації, самооцінка тощо. (М. Борисова, Т. Валькова та ін.).

2. Інтерперсональний підхід передбачає, як основну причину вигорання, міжособистісні стосунки фахівця з суб'єктами професійної діяльності (С. Maslach, W. Schaufeli, M. Leiter, Н. Булатевич та ін.).
3. Організаційний підхід виділяє детермінантами професійного вигорання певні чинники професійного середовища – особливості організаційної структури, режим діяльності, характер керівництва тощо (Н. Водоп'янова, Ю. Віданова, Е. Hartma та ін.).

W. Schaufeli, С. Maslach і М. Leiter зазначають такі детермінанти професійного вигорання (Хайрулін, 2015):

1) невідповідність вимог професійної діяльності індивідуальним ресурсам працівника (завищені вимоги до його особистості, перенавантажений графік праці, брак часу і ресурсів для виконання завдань);

2) невідповідність між прагненням працівника до певної самостійності під час досягнення належного результату праці в умовах неадекватного адміністрування;

3) порушення в організації балансу винагород і докладених зусиль;

4) невідповідність очікувань особистості щодо взаємин з оточенням, колегами, друзями; занадто інтенсивний процес праці, штучна ізоляція співробітників, постійно нерозв'язані конфлікти, брак єдності в колективі, довіри й соціальної підтримки;

5) недостатність контролю за поповненням поточних робочих ресурсів працівників з боку керівництва;

б) наявність конфлікту цінностей.

В. Орел вирізняє дві групи чинників, що зумовлюють виникнення професійного вигорання:

1) організаційні, які охоплюють умови професійної діяльності (дефіцит часу, тривалість робочого дня тощо), зміст роботи (інтенсивність професійного спілкування, участь в ухваленні рішень тощо), соціально-психологічні особливості (взаємостосунки в організації, наявність соціальної підтримки) і рольові особливості (рольові конфлікти, рольова амбівалентність тощо);

2) індивідуальні, до яких належать соціально-демографічні (вік, стать, сімейне становище, стаж роботи, соціальне походження та ін.) і особистісні особливості (витривалість, локус контролю, стратегії подолання, самооцінка тощо) (Грицук, 2012).

На думку дослідника В. Бойка, чинники професійного вигорання поділяються на два блоки: внутрішні, які стосуються індивідуальних характеристик самих професіоналів і зовнішні – характеризують особливості професійної діяльності. До зовнішніх належать: 1) напружена психоемоційна діяльність; 2) дестабілізаційна організація діяльності; 3) підвищена відповідальність за виконання покладених обов'язків; 4) несприятлива психологічна атмосфера професійної діяльності; 5) психологічно важкий контингент, з яким доводиться спілкуватися під час реалізації діяльності. До внутрішніх чинників належать: 1) схильність до емоційної ригідності; 2) інтенсивне сприйняття й переживання обставин діяльності; 3) слабка мотивація емоційної віддачі в діяльності; 4) моральні дефекти й дезорієнтація особистості (Корольчук, 2017).

Т. Зайчикова результатами досліджень розкриває модель детермінант виникнення синдрому «професійного вигорання» освітян, яка містить: 1) соціально-економічні детермінанти (економічна нестабільність; складні політичні процеси; інтенсифікацію професійної діяльності; соціальний статус професії; рівень соціального захисту; рівень оплати праці у цій галузі тощо); 2) соціально-психологічні детермінанти (бажання працювати в обраній організації чи сфері діяльності; ставлення співробітника до взаємостосунків у колективі; фактори ефективності праці; мотиви праці; конфліктність колективу; задоволеність життєдіяльністю колективу тощо); 3) індивідуально-психологічні детермінанти (особистісні: рівень тривожності, агресивності, фрустрованості, ригідності, рівень суб'єктивного контролю тощо; соціально-демографічні й професійні: вік, стать, стаж професійної діяльності, сімейний статус тощо) (*Синдром «професійного вигорання»...*, 2004).

Н. Булатевич визначила дві групи чинників, що спричиняють виникнення професійного вигорання у вчителів: первинні – індивідуальні (охоплюють соціально-демографічні характеристики, особистісні властивості й ступінь сформованості педагогічної майстерності вчителя) й вторинні – організаційні (діють, переломлюючись крізь формат особистісних чинників, провокують і підсилюють чинники внутрішнього плану) (Булатевич, 2004).

Отже, визначимо основні детермінанти, які обумовлюють виникнення синдрому «професійного вигорання» вчителів початкових класів: 1) зовнішні (організаційні): хронічно напружена психоемоційна діяльність, постійні суперечності у стратегічному й тактичному

керівництві, надмірні вимоги до працівників, брак об'єктивних критеріїв для оцінки результатів праці, неефективна система мотивування і стимулювання персоналу, психологічно важкий контингент учнів, дисбаланс між інтелектуально-енергетичними витратами й морально-матеріальною винагородою, рольові конфлікти; 2) внутрішні (індивідуальні): низька самооцінка, невпевненість у собі, високі вимоги до себе; неадекватне емоційне реагування в конфліктних ситуаціях, щоденне психічне перевантаження, надмірно інтенсивне сприйняття й переживання подій професійної діяльності, труднощі в професійному спілкуванні, брак навичок управління часом, самовіддана допомога, висока відповідальність за учнів тощо.

Освіта сьогодення зазнає глибоких змін і вимушена адаптуватися до нових реалій навчання в умовах військової агресії. В усіх сферах життєдіяльності українського суспільства відбулися незворотні зміни, які потребували нових підходів до вирішення проблем освітнього характеру, зокрема питання модернізації освітнього середовища, в якому здійснюється навчання та виховання гармонійно розвиненої особистості. Змінилися й умови навчання в закладах освіти. Школи вимушені навчати учнів в різних форматах, без енергозабезпечення, з перервами між повітряними тривогами (внаслідок бомбардувань). Поєднання різних технологій в освітньому процесі початкової школи закладів загальної середньої освіти, урахування доцільності їх впровадження – одне з головних завдань сучасного педагога.

Повномасштабна війна обмежила можливість дітей фізично відвідувати школу. Адміністрація шкіл і місцеві громади ставлять перед собою основне завдання – зробити освітній процес безпечним, не втративши якості. Таким чином освітяни вимушені шукати нові формати навчання.

Дистанційна освіта має свої переваги, але водночас, під час дослідження проведеного Державною службою якості освіти спільно з проектом «Супровід урядових реформ в Україні» (SURGe) (*Дослідження Державної служби якості освіти...*, 2022), недоліками такого навчання, які впливають на його результативність, педагоги назвали:

- брак живого спілкування;
- невміння дітей самостійно вчитися;
- брак повноцінних дистанційних курсів на платформах шкіл (оскільки основним різновидом діяльності залишається синхронне навчання (зум-уроки), тоді як асинхронне навчання (самостійна

робота) – без належного педагогічного супроводу).

Наразі в Україні запроваджена практика змішаного навчання, тобто поєднання очної форми з дистанційною.

Визначимо основні моделі змішаного навчання:

Ротаційна модель – «ротації» учнів у школі в поєднанні з «ротаціями» різновидів діяльності учнів – онлайн і офлайн. Завдання ротації – здійснити безпечну евакуацію учнів у випадку повітряної тривоги, тобто зменшити кількість дітей, які одночасно перебувають у школі до тієї кількості, яку може вмістити укриття.

Гнучка модель – учні працюють за індивідуально налаштованим розкладом, переважно онлайн, а вчитель є інструктором, який координує їхню діяльність та консулює. Консультації вчитель може надавати як очно, так і онлайн у синхронному режимі.

Особистісно орієнтована модель – навчання за індивідуальними освітніми траєкторіями (учні навчаються очно, а паралельно працюють із зовнішніми електронними ресурсами, онлайн-курсами).

Модель збагаченого віртуального середовища – основна робота в режимі онлайн за дистанційними курсами. Водночас учень може відвідувати певні уроки, або ж для учнів усього класу проводяться певні уроки (для громад, де внаслідок воєнних дій школа зруйнована або пошкоджена, однак є обладнаний цифровий хаб чи інші приміщення, які можуть використовуватися для проведення занять (*Змішане навчання...*, 2022).

Безперечно, в такій ситуації ускладнено організацію освітнього процесу та збільшено навантаження на вчителя.

Через війну система освіти зазнає як прямих, так і довготривалих негативних впливів (*Організація освіти в умовах війни...*, 2022), а саме:

- фізичну небезпеку для вчителів та учнів (незаконне затримання, «зникнення», катування вчителів; численні загибелі працівників освіти, учнів та управлінців через вибухи та стрілянину);
- пошкодження та руйнування освітньої інфраструктури (знищення навчальних корпусів шляхом вибухів);
- зниження кількості зарахованих дітей й тих, хто відвідує школу;
- зростання рівня насильства в школах;
- зниження рівня ефективності та якості освіти;
- труднощі з добором учителів через незахищеність та міграцію;

- зниження рівня державного та приватного фінансування освіти;
- придушення свободи слова вчителів шляхом загроз, що своєю чергою може негативно вплинути на якість освіти (на тимчасово окупованих територіях);
- порушення здатності або небажання/відмова учнів навчатися (відсутність мотивації через стресові стани зменшує бажання здобувати освіту; дітям-біженцям потрібен час, щоб адаптуватися до нового середовища, що також зменшує бажання відвідувати школу);
- ментальні та психічні розлади дітей та вчителів, які мають такі симптоми посттравматичного стресу, як емоційна нестабільність, труднощі зі сном та жахи, замкнутість та підозрілість, дратівливість, агресивність, тривожне збудження, втрата здатності зосереджуватися, пасивність, депресія, параноя, підвищення ризику суїциду.

Отже, можна зазначити, що основними стресогенними факторами в діяльності педагога в дистанційній формі в умовах війни виступають: відповідальність за здоров'я та результати навчання дітей, необхідність постійного підтвердження власного рівня кваліфікації, напруженість і мінливість умов діяльності, емоційність діяльності, постійна концентрація уваги, необхідність безперервного логічного та психологічного аналізу ситуацій, робота з людьми, конфліктні ситуації серед учнів. Тому до особистості педагогічного працівника ставляться високі вимоги.

Зміст, організація освітнього процесу, складні умови професійної діяльності, індивідуальні особливості визначають характер функціонального стану організму людини і, як результат, ефективність та якість її професійної діяльності.

Емоційний стан педагогічних працівників впливає на їхнє самопочуття, мотивацію, креативність, задоволення професійною діяльністю, соціальні стосунки, зокрема з учнями, та на процес навчання в цілому. Емоційні ресурси людини, яка опинилася в складній життєвій ситуації, поступово виснажуються. Важливим, на нашу думку, є надання відповідної психологічної допомоги вчителям в опануванні негативними психічними станами (подолання тривожності, агресивності, апатії, смутку тощо); профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання.

Як зазначає психологиня С. Ройз, саме зараз для дітей та учнів педагога – значно більше ніж вчителі. Вони мають виходити з розуміння того,

що будь-який дорослий, який спілкується з дитиною, який може відчувати стабільність, обличчя якого зберегло жвавість, хто знаходить у собі сили дивитися в очі, може пояснити, що відбувається, витримати погляд того, кому складно, витримати напруження – є маяком і джерелом зцілення. Тому педагогам сьогодні надзвичайно важливо демонструвати учасникам освітнього процесу власний спокій та врівноваженість – це найбільш простий спосіб допомогти заспокоїтись здобувачам освіти, які, відповідно до вікових особливостей, відчувають сильний стрес. Це позначається на зниженні можливостей пізнавальної та навчальної діяльності, уважності, запам'ятовуванні; негативних поведінкових змінах тощо (Пастух, 2022, с. 50).

Внаслідок прямої агресії росії в Україні, гостро постала потреба у соціально-психологічній підтримці та супроводі цілих соціальних груп і, зокрема, педагогічної спільноти. На жаль, відбувається негативні явища втрати психоемоційного балансу людських стосунків, загрози сприятливому розвитку підростаючого покоління, загострення патологічних процесів у житті суспільства в цілому. Щоб звести до мінімуму руйнівні наслідки травматичних ситуацій та сприяти збереженню психічного здоров'я, необхідна психологічна допомога й психологічна підтримка постраждалих як в умовах екстремальної/надзвичайної ситуації, так і після повернення із зони ризику. Психологічна допомога і психологічна підтримка – важливі складові мінімального реагування (безпосередньо в екстремальній ситуації) та комплексного реагування (на етапі стабілізації та раннього відновлення).

За таких умов істотно зростає роль психологічної служби у системі освіти щодо забезпечення своєчасного і систематичного надання психологічної та соціально-педагогічної підтримки всім учасникам освітнього процесу відповідно до цілей та завдань системи освіти. Вагомого значення набуває забезпечення психологічно комфортного освітнього середовища для всіх учнів та забезпечення якісного освітнього процесу для дітей, які мають психологічну травму, надання компетентностей педагогічним працівникам щодо роботи з дітьми з психологічною травмою, забезпечення підтримки педагогічних працівників та залучення батьків до освітнього процесу (*Освіта України в умовах воєнного стану...*, с. 13).

У своїй діяльності фахівцям психологічної служби в рамках психологічного супроводу вчителів важливо орієнтуватись на те, що головною метою є підвищення їх адаптивних

особистісних ресурсів, рівня стресостійкості, навичок емоційної саморегуляції; зростання рівня психологічної готовності педагогів до здійснення педагогічної діяльності в умовах викликів, спричинених військовим станом. При цьому важливо забезпечувати здійснення індивідуальної психологічної підтримки педагогів на основі врахування їх запитів та потреб.

Висновки. На сучасному етапі розвитку суспільства, в умовах війни, на перший план виходять нові, більш складні вимоги до особистості вчителя початкових класів. Недостатність особистісних ресурсів, психічної регуляції педагога, впливи надлюдських і тривалих стресорів можуть спричинити професійне вигорання. Прояви різних рівнів синдрому професійного вигорання, потребують подальшої системної, планомірної психологічної роботи щодо їх запобігання чи профілактики з

метою мінімізації професійної деформації вчителів

Але навіть в таких складних реаліях буття, вчителі нашої країни намагаються бути незламними, конкурентоспроможними, постійно продовжують вдосконалювати й поглиблювати професійні компетентності, розвивати нестандартність і гнучкість мислення, здатність до креативної діяльності, уміння адаптуватися до швидких змін життєвих умов тощо. Наші вчителі продовжують не тільки вчити, а й формувати різнобічно розвинену, духовну, інтелектуальну, творчу особистість, адаптовану до сучасних реалій життя, соціально зрілу, яка успішно засвоює ціннісний нормативний досвід поколінь.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою програми психолого-педагогічного тренінгу для вчителів початкових класів щодо попередження та подолання проявів професійного вигорання.

Список використаних джерел

- Булатевич, Н. М. (2004). *Синдром емоційного вигорання вчителя*. (Дис. канд. психол. наук). Київ: нац. ун-т ім. Т. Г. Шевченка. Київ. 195 с.
- Грицук, О. В. (2016). *Збереження професійного здоров'я вчителів як проблема сучасної психології*. URL: http://www.rapdon.org.ua/mod-subjects-viewp_ageid-75.html
- Грицук, О.В. (2012). *Психологічні чинники емоційного вигорання вчителів*. URL: http://www.confcontact.com/2012_10_04/ps6_gricuk.htm
- Дослідження Державної служби якості освіти спільно з проектом «Супровід урядових реформ в Україні»*. (2022). URL: <https://sqe.gov.ua/u-selakh-mayzhevdivichi-menshe-uchniv-mayut/>
- Жогно, Ю. П. (2009). *Психологічні особливості емоційного вигорання педагогів*. (Дис. канд. психол. наук). Південноукраїнський нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. Одеса. 242 с.
- Змішане навчання: як організувати якісний освітній процес в умовах війни НУШ*. (2022). URL: <https://nus.org.ua/articles/zmishane-navchannya-yak-organizuvaty-yakisnyj-osvitnij-protses-v-umovah-vijny/>
- Корольчук, М.С. (2017). *Професійне вигорання працівників освіти: монографія*. Київ: Київ. нац. торг.-екон. ун-т. 304 с.
- Організація освіти в умовах війни: рекомендації міжнародних організацій*. (2022). URL: <https://uej.undip.org.ua/index.php/journal/article/view/593/537>
- Освіта України в умовах воєнного стану*. (2022). Інноваційна та проектна діяльність: Науково-методичний збірник. С. М. Шкарлет (Заг. ред.). Київ-Чернівці: «Букрек». 140 с.
- Освітній менеджмент: навчальний посібник*. (2003). Л. Даниленко, & Л. Карамушка (Ред.). Київ: Шкільний світ. 400 с.
- Пастух, Л. (2022). Актуальні питання психологічної підтримки та підвищення стресостійкості педагогів в умовах дистанційної освіти та воєнного стану. *Професійна діяльність учителя в умовах цифрової трансформації освіти: зб. наук. та наук.-метод. праць*. Хмельницький: Видавництво ХОІППО, 2022. 444 с.

References

- Bulatevych, N. M. (2004). *Syndrome of emotional burnout of a teacher*. (Dissertation of the candidate of psychological sciences). Kyiv. 195 p. [in Ukrainian]
- Hrytsuk, O. V. (2016). *Preservation of professional health of teachers as a problem of modern psychology*. URL: http://www.rapdon.org.ua/mod-subjects-viewp_ageid-75.html [in Ukrainian]
- Hrytsuk, O.V. (2012). *Psychological factors of emotional burnout of teachers*. URL: http://www.confcontact.com/2012_10_04/ps6_gricuk.htm [in Ukrainian]
- Research of the State Education Quality Service together with the project "Support of government reforms in Ukraine". (2022). URL: <https://sqe.gov.ua/u-selakh-mayzhevdivichi-menshe-uchniv-mayut/> [in Ukrainian]
- Zhogno, Yu. P. (2009). *Psychological features of emotional burnout of teachers*. (Dissertation of the candidate of psychological sciences). Odesa. 242 p. [in Ukrainian]
- Blended learning: how to organize a quality educational process in the conditions of war NUS. (2022). URL: <https://nus.org.ua/articles/zmishane-navchannya-yak-organizuvaty-yakisnyj-osvitnij-protses-v-umovah-vijny/> [in Ukrainian]
- Korolchuk, M. S. (2017). *Professional burnout of education workers: monograph*. Kyiv: Kyiv. 304 p. [in Ukrainian]
- Organization of education in conditions of war: recommendations of international organizations. (2022). URL: <https://uej.undip.org.ua/index.php/journal/article/view/593/537> [in Ukrainian]
- Education of Ukraine under martial law. (2022). Innovative and project activity: Scientific and methodological collection. Kyiv-Chernivtsi: "Bukrek". 140 c. [in Ukrainian]
- Educational management: a study guide. (2003). L. Danylenko, & L. Karamushka (Eds.). Kyiv: School world. 400 p. [in Ukrainian]
- Pastuh, L. (2022). Current issues of psychological support and increasing the stress resistance of teachers in the conditions of distance education and martial law. *Professional activity of a teacher in the conditions of digital transformation of education: Coll. of scientific method. works*. Khmelnytskyi: HOIPPO Publishing House, 2022. 444 p. [in Ukrainian]
- The syndrome of "professional burnout" and the professional career of employees of educational organizations: gender

Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядипломної освіти. (2004). С. Д. Максименко, Л. М. Карамушка, & Т. В. Зайчикова (Ред.). Київ: Міленіум. 264 с.

Технології роботи організаційних психологів: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закладів. (2005). Карамушка Л. М. (Наук. ред.). Київ: Фірма «ІНКОС». 366 с.

Хайрулін, О. М. (2015). Психологія професійного вигорання військовослужбовців: монографія. (Наук. ред. А. В. Фурман). Тернопіль: ТНЕУ. 220 с.

Відомості про авторів:

Гузь Наталя Василівна

nata.guz1824@gmail.com

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького Наукове Містечко, вулиця, 59, Запоріжжя, Запорізька обл., 69000, Україна

Гузь Володимир Васильович

vv24.org@ukr.net

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького Наукове Містечко, вулиця, 59, Запоріжжя, Запорізька обл., 69000, Україна

doi: 10.33842/22195203-2023-29-25-32

Матеріал надійшов до редакції 10.11.2022 р.

Прийнято до друку 26.11.2022 р.

aspects: education. manual for students of higher education institutions and students of postgraduate education institutes. (2004). S. D. Maksimenko, L. M. Karamushka, & T. V. Zaichikova (Eds.). Kyiv: Millennium. 264 p. [in Ukrainian]

Work technologies of organizational psychologists: teaching manual for students of education institutions (2005). Karamushka L. M. (Scientific ed.). Kyiv: "INKOS" firm. 366 p. [in Ukrainian]

Khairulin, O. M. (2015). Psychology of professional burnout of military personnel: Monograph. (Scientific ed. A. V. Furman). Ternopil: TNEU. 220 p. [in Ukrainian]

Information about the authors:

Huz' Natalia Vasylivna

nata.guz1824@gmail.com

Bohdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University Scientific Town, Street 59, Zaporizhzhia, Zaporizhzhia region, 69000, Ukraine

Huz' Volodymyr Vasyliyovych

vv24.org@ukr.net

Bohdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University Scientific Town, Street 59, Zaporizhzhia, Zaporizhzhia region, 69000, Ukraine

doi: 10.33842/22195203-2023-29-25-32

Received at the editorial office 10.11.2022.

Accepted for publishing 26.11.2022.