

УДК 340.143, 159.9

А- 43

*Рекомендовано до друку Науково-методичною радою ВНПЗ «Дніпровського гуманітарного університету» від 08.02.2024 р. (протокол № 5)*

**А-43 Актуальні проблеми юриспруденції та психології:** матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. (Дніпро, 15 грудня 2023 р.). Дніпро: ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2023. 218 с.

Збірник конференції містить матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми юриспруденції та психології» (15.12.2023), у роботі якої взяли участь здобувачі вищої освіти першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів вищої освіти закладів вищої освіти України.

Матеріали науково-практичної конференції надруковані в авторській редакції.

#### РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

докт. юрид. наук, проф. **Олег КИРИЧЕНКО** (*голова*); канд. юрид. наук, доц. **Тетяна ЛЕЖНЄВА** (*заст. голови*); **Андрій МІРОШНИК** (*секретар*); канд. юрид. наук **Сергій ДУБОВ**, докт. юрид. наук, проф. **Вадим НЕГОДЧЕНКО**, докт. юрид. наук, доц. **Сергій ПЕНЬКОВ**, канд. псих. наук, доц. **Людмила ПРІСНЯКОВА**, докт. псих. наук, доц. **Олександр САМОЙЛОВ**

© ВНПЗ ДГУ, 2023

© Автори, 2023

**Ольховий Олег Анатолійович**

здобувач вищої освіти  
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
Дніпровського гуманітарного університету

*Науковий керівник:*

**Ткаченко Альбіна Олександрівна**

викладач кафедри права  
Дніпровського гуманітарного університету

## **ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ОСВІТИ**

В наш час кожна особистість, будь то чоловік чи жінка, перебувають в умовах постійного стресу. Це може бути спричинено різними факторами, зокрема: постійний брак часу, значна завантаженість на місцях роботи, нереальні вимоги до професійного рівня кожної людини. Варто зазначити, що всі ці чинники, можуть вивести з себе навіть найстійкішу та психічно врівноважену людину.

Працівники освіти є одними з тих, хто найбільше та найдовше знаходиться в стресовому середовищі. Основними стресогенами можна вважати повсякденну рутину, соціальну оцінку, невизначеність. На основі цього освітяни стають тими, хто найбільше піддається «професійному вигоранню». Дослідження даної теми є досить актуальним, тому що психологічна стабільність педагогів є запорукою якісних та міцних знань у підростаючого покоління.

Загалом «вигорання» – це синдром емоційного виснаження, деперсоналізації (втрата індивідуальності, відокремленості від інших) і зниження особистих досягнень, що може виникнути у працівників, робота яких пов'язана з людьми. Це реакція на хронічне емоційне напруження з-за роботи з іншими людьми, особливо якщо вони стурбовані або мають проблеми [1].

Серед основних ознак професійного вигорання виділяють:

- втрату енергійності, появу відчуття виснаженості;
- підвищення психологічного дистанціювання від роботи, негативні й песимістичні думки про роботу;
- зниження професійної ефективності.

Важливо вміти відрізнити звичайний стрес від вигорання. Відчуваючи стрес, ви занадто залучені в роботу, а в разі вигорання ви до неї байдужі. Стрес супроводжується сплеском емоцій, вигорання ж – апатією. Стрес – це фізичне виснаження, а вигорання – емоційне [2].

Ризик «вигоріти» в значній мірі залежить від того, наскільки функції, які виконують працівники, відповідають їх статево-рольовій орієнтації. Встановлено, що чоловіки більш чуттєві до впливу стресорів у тих ситуаціях,

в яких від них вимагають демонстрації суто чоловічих якостей, як от фізичні дані, чоловіча відвага, емоційна стриманість, демонстрація власних досягнень у роботі. Жінки ж є більш чуттєвими до стресових факторів під час виконання тих обов'язків, які потребують від них співчуття, виховних вмінь, фемінності [3, с. 17].

Згідно з дослідженнями науковців, фемінізованість професії вчителя має цілу низку негативних моментів, серед яких – підвищена, порівняно з чоловіками, (у середньому втричі) вірогідність психічних хвороб, висока стресовість, спричинена побутовими негараздами через не меншу завантаженість побутовою роботою. Що ж до рівня освіти, то завищені вимоги вчителів з більш високим рівнем освіти, неможливістю реалізації (людина обіймає не ту посаду, на яку вона могла б претендувати, або не ту, на яку вчилася) можуть бути приводом до того, що у таких людей виникне професійне вигорання [3, с. 18].

Перші ознаки вигорання можуть бути майже непомітними і швидко перерости в синдром. Тому краще робити все, щоб попередити його появу, а не боротися з наслідками:

### **1. Сформууйте робочий графік.**

Проблемою педагогів є те, що досить часто вони беруть роботу додому. Варто скласти невеликий графік, який дасть можливість відпочивати в поза робочий час. Це буде сприяти розвантаженню та стабілізації психо-емоційної системи. В сучасному світі цифрових технологій це досить легко робити, оскільки є дуже багато різних за стосунків для щоденного планування.

### **2. Пригальмуйте.**

Однією з причин вигорання може бути занадто висока швидкість роботи. В більшості навчальних закладів ритм у рази швидший, ніж середній по галузі. У таких випадках легше побудувати стрімку кар'єру, проте так само легко вигоріти. Можливо, варто відмовитися від другорядних проєктів, делегувати частину завдань, якщо є така можливість, автоматизувати чи оптимізувати роботу.

### **3. Навчіть інших поважати ваш час.**

Дзвінки поза роботою можуть бути, проте тільки у випадку форс-мажорів. Якщо у ваш позаробочий час вам щодня телефонують і просять доробити/замінити/допомогти, то з часом це теж призведе до вигорання.

### **4. Удосконалюйте фізичне здоров'я.**

Фізичне здоров'я відіграє важливу роль у відновленні організму. Перш за все – якісний сон: засинати й прокидатися в один і той самий час, провітрювати приміщення перед сном, не сидіти за комп'ютером чи смартфоном хоча б за пів години до сну.

Кожен вчитель готується до уроків в поза робочий час. А враховуючи професійне навантаження та домашні хлопоти, ця робота залишається на пізній час доби.

### **5. Говоріть.**

Якщо вас турбує щось на роботі, не тримайте це в собі. Краще поділіться відчуттями з людьми, яким довіряєте. Якщо ви знаєте причину свого вигорання чи відчуття дискомфорту і її реально виправити, то краще широко поговоріть про це зі своїм керівником [2].

На останок варто відзначити, що необхідно приділяти однакову увагу всім ланкам персоналу педагогічної сфери, починаючи від технічного персоналу і закінчуючи вчителями та адміністрацією навчальних закладів. Адже почуття несправедливості та образи – це найшвидший шлях до синдрому професійного вигорання. А це може призвести не тільки до неякісної роботи педагога, але і до його бажання змінити місце роботи. Якщо ж буде присутня плінність кадрів, навчальний заклад ніколи не досягне успіху, так як це буде призводити до емоційної нестабільності дітей. Набагато ефективніше «вирощувати» своїх працівників, які відчуваючи до себе хороше відношення і приналежність до колективу, будуть вірні йому і не залишать його навіть у важкі часи.

### ***Список використаних джерел та літератури:***

1. Синдром професійного вигорання Режим доступу: [<https://www.bsmu.edu.ua/blog/6975-sindrom-profesiynogo-vigorannya>].
2. Професійне вигорання. Що це таке та як не стати його жертвою Режим доступу: [<https://suspilne.media/54640-profesijne-vigoranna-so-ce-take-ta-ak-ne-stati-jogo-zertvou>].
3. Пампуха Л.О. Гендерні стереотипи в структурі рольового конфлікту жінки керівника : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.05 «Соціальна психологія» / Л.О. Пампуха. – Київ, 2006. – 20 с.