

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ПРИФРОНТОВОГО МІСТА: ПОГЛЯД ЗСЕРЕДИНИ

Кирієнко К. А.

*здобувачка вищої освіти, групи пс251М, спеціальності С4 Психологія
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
м. Запоріжжя, Україна*

Сучасна українська школа здійснює свою діяльність в умовах безпрецедентних викликів, зумовлених воєнними подіями, руйнуванням соціальних зв'язків і постійною загрозою життю та безпеці. Особливо складною є ситуація для педагогів прифронтових територій, де професійна діяльність поєднується з необхідністю щоденного подолання тривожності, страху та відчуття невизначеності.

Метою даної публікації є виявлення психологічних особливостей професійного вигорання вчителів закладів загальної середньої освіти прифронтового міста, аналіз основних факторів ризику, захисних механізмів та практичних шляхів профілактики цього феномену в умовах тривалого стресу війни.

Проблема професійного вигорання в освітньому середовищі вже тривалий час перебуває в центрі уваги психологічних досліджень. Педагоги належать до найбільш уразливих професійних груп, що зумовлено поєднанням високого рівня емоційної залученості, інтенсивної соціальної взаємодії та обмежених можливостей для відновлення власних ресурсів. Професійне вигорання розглядається не як раптовий стан, а як поступовий процес, що розвивається від перевантаження й виснаження до емоційної відстороненості та відчуття професійної неефективності.

Тема професійного вигорання вчительської спільноти зараз потребує особливої підтримки та уваги. Працівники освіти щодня стикаються з високою емоційною напругою, тим більше, під час війни. Вони відчують 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 [1, с. 25].

С. Maslach, W. Schaufeli, і M. Leiter професійне вигорання розглядають як синдром емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження професійної ефективності, що виникає внаслідок тривалого професійного стресу [4, с. 397]. Однак у реаліях воєнного часу, коли освітяни стикаються із постійною небезпекою, руйнуванням соціальних зв'язків і високим рівнем відповідальності, це явище набуває нових характеристик – поєднання психологічного виснаження, травматизації та професійної фрустрації [5, с. 169].

Учительське вигорання має не лише психологічні, а й фізіологічні наслідки: підвищений рівень соматичних скарг, порушення сну, серцево-судинні симптоми. Це вказує на те, що вигорання є психосоматичним процесом, який охоплює когнітивну, емоційну та фізичну сфери функціонування особистості [3, с. 119].

В умовах війни фактори ризику значно зростають. Дослідження українських авторів демонструють, що вчителі, які працюють у зоні бойових дій або поблизу лінії фронту, мають вищий рівень емоційного виснаження, тривоги та симптомів вторинної травматизації. Війна перетворює школу на простір підвищеної небезпеки, а викладання – на постійну адаптацію до змінних умов: евакуації, дистанційне навчання, відсутність електрики чи інтернету. Це створює хронічну ситуацію професійної турбулентності [2, с. 18].

На прикладі Запоріжжя можна простежити комплексний характер стресових факторів, які формують основу для професійного вигорання вчителів. Основними з них є:

1. Кумулятивний стрес – постійні тривоги, обстріли, евакуаційні загрози, поєднані з необхідністю зберігати спокій перед учнями.
2. Розмитість професійних ролей – учитель стає не лише педагогом, але й кризовим комунікатором, психологом, адміністратором і «моральним стабілізатором» для дітей і батьків.
3. Дефіцит ресурсів – нестача психологічної підтримки, технічних засобів, часу на відновлення.
4. Почуття безсилля – неможливість вплинути на зовнішні обставини (війна, безпека школи, економічні проблеми).

Серед найбільш уразливих категорій педагогів варто виокремити:

- молодих фахівців, які ще не мають досвіду саморегуляції та професійної стійкості;
- вчителів із надмірним навантаженням (наприклад, учителів іноземних мов, які викладають паралельно очно та дистанційно);

– педагогів із травматичним досвідом (втрати, евакуації, поранення близьких).

Професійне вигорання педагогічних працівників прифронтових територій, зокрема міста Запоріжжя, є складним психосоціальним явищем, у структурі якого поєднуються індивідуальні, організаційні та соціальні чинники. Найбільш вразливими вважаються вчителі, які здійснюють професійну діяльність в умовах постійної небезпеки, несуть підвищену відповідальність і мають обмежені можливості для відновлення внутрішніх ресурсів.

Зменшити ризики вигорання можна через створення та розвиток програм психологічної підтримки або тренінгів стресостійкості. Здійснення організаційних змін також має допомогти. Важливим завданням є формування у педагогів культури самопомоги, усвідомлення меж власних ресурсів і своєчасне звернення по підтримку до колег та фахівців.

Війна не лише випробовує систему освіти на міцність, а й відкриває можливість переосмислення ролі вчителя як морального, психологічного та соціального лідера громади.

Література

1. Гузь Н., Гузь В. Проблема професійного вигорання в учителів початкових класів в умовах війни. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету серія: педагогіка*. 2(29)' 2022, Запоріжжя, С. 25–32.
2. Girnyk, A., Donets, Y., Bogdanov, S., Solovyova, V., & Romanenko, L. Explorative study of psychosocial stress factors that cause professional burnout among teachers who live near the front-line zone in the East of Ukraine. In *Proceedings of Mental Health Global Challenges* (pp. 18–22). 2018, Kyiv : NaUKMA.
3. Madigan, D. J., Kim, L. E., Glandorf, H. L., & Kavanagh, O. Teacher burnout and physical health: A systematic review. *International Journal of Educational Research*, 2023. P. 119.
4. Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. Job burnout. *Annual Review of Psychology*. 52(1), 2001, P.p. 397–422.
5. Smidt, W., Karpenko, O., Czepil, M., & Embacher, E.-M. Predictors of burnout of preschool teachers working in the warzone Ukraine. *Early Childhood Research Quarterly*. 69, 2024. P.p. 169–179.