

*Бровченко Анастасія Камілівна,
кандидат психологічних наук,
доцент, Комунальний заклад
«Харківська гуманітарно-
педагогічна академія»
ORCID: 0000-0003-2208-296X*

ПРОФІЛАКТИКА ВИГОРАННЯ ТА ПІДТРИМКА ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ-ДЕФЕКТОЛОГІВ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ

Інтернет-адреса публікації на сайті:

<http://www.spilnota.net.ua/ua/article/id-4849/>

Вже достатньо давно ми можемо спостерігати загальне занепокоєння щодо синдрому емоційного вигоряння, що проявляється у виснаженні, розчаруванні в навчальній та професійній діяльності, зниженні показників успішності саморозвитку в професії та нехтуванні власними обов'язками, втраті творчого настрою та руйнування комунікацій. І незважаючи на те, що існує безліч досліджень щодо працюючих фахівців, проблема цього феномена у здобувачів вищої освіти мало вивчена. Але ж психологічне благополуччя цієї категорії осіб не тільки обумовлює їх майбутню професійну успішність та віддаляє або знижує ризик вигоряння в професії, а й взагалі визначає їх прагнення реалізуватися саме в тому напрямку, в якому вони отримують освіту.

Проблема ментального здоров'я педагогів одна із найактуальніших проблем сучасної психології, і розробляється вона вже відносно давно. Вивчення феномену емоційного вигоряння – психологічного явища, що негативно впливає на психічне і фізичне здоров'я педагогів, які працюють з дітьми з ООП, а також на ефективність їх професійної діяльності є особливо важливим [1]. Значним внеском в попередження цих станів стає увага до факторів, які впливають на їх розвиток, починаючи зі студентських років.

Педагог, який працює з дітьми з особливими освітніми потребами, повинен бути готовим до інноваційних змін, пов'язаних із впровадженням інклюзивної освіти, здатним постійно навчатися, ніколи не зупиняючись у власному професійному саморозвитку. Однак, ці процеси вимагають значних зусиль та витрат часу, що призводить до психоемоційного напруження. Висока стресогенність та низька вмотивованість і здібності до навчання дітей з ООП можуть спричинити сумніви в ефективності

педагога та його професійної готовності [2]. У сучасних умовах професійна діяльність педагога, який працює з дітьми з ООП, наповнена факторами, що викликають психофізичну перевтому та психічний опір: хронічними стресами, високим рівнем вимог щодо його компетенцій в умовах інклюзивної та спеціальної освіти. Тому своєчасна оцінка та профілактика негативних психічних станів педагогів-дефектологів дозволить запобігти емоційному вигоранню або надати допомогу педагогові, який вже проявляє деякі його симптоми. І чим раніше це відбудеться, тим більше можливостей зберегти та укріпити ментальне здоров'я ще молодого фахівця, який утримується в професії та буде отримувати від своєї роботи задоволення.

Швидкість професійного вигорання у педагогів залежить від складності їхнього профілю та контингенту, з яким вони працюють, а також від рівня емпатії та особистісної включеності педагога в освітній процес. Тому необхідною складовою профілактики професійного вигорання є особистісна психологічна підготовка майбутнього фахівця, формування стресостійкості та навичок високоефективної професійної копінг-поведінки та управління емоційним станом. Важливо, щоб професійна підготовка майбутніх педагогів-дефектологів включала не лише теоретичний матеріал та практичні навички, але й елементи саморегуляції, розвиток життестійкості та резиліентності. Забезпечення студентів необхідними знаннями та навичками у галузі психоемоційного самопізнання та самозахисту може допомогти їм відчувати себе більш впевнено та підготовлено для майбутньої професійної діяльності.

Істотна роль боротьби з можливим синдромом емоційного вигорання відводиться, передусім, самому педагогу [3], хоча слід враховувати і зовнішні об'єктивні чинники, впливати на які особистість здатна тільки обмежено. Деякі з факторів зовсім не підлягають впливу, але маючи з ними справу, особистість здатна змінити хоча б своє ставлення до того, що відбувається.

Таким чином, аналізуючи дані досліджень та науково-практичну літературу з проблеми професійного вигорання, виокремлюються ключові завдання психолого-педагогічної роботи для запобігання цьому явищу вже починаючи з періоду отримання молодими людьми дефектологічної освіти. Серед них: формування навичок конструктивної поведінки у стресових та конфліктних ситуаціях, підтримка позитивного ставлення до професійної діяльності шляхом рефлексії та формування життєвих цінностей, розвиток професійно важливих якостей, таких як спостережливість, оптимізм та креативність, формування індивідуального стилю педагогічної діяльності, а також розвиток професійної компетентності [4, 5]. Окрім цього, важливо враховувати індивідуальні

та групові особливості при проведенні профілактичної роботи що надасть майбутнім фахівцям впевненості в собі та знизить їх тривожність і очікування невдач.

Профілактика професійного вигорання у майбутніх педагогів-дефектологів під час навчання може бути здійснювана через комплексний підхід, що включає різноманітні стратегії, серед яких значну роль відіграє забезпечення доступу здобувачів освіти до психологічної підтримки та консультування, під час якого вони можуть вільно обговорювати свої емоції, досвід та стресові ситуації, пов'язані як з навчанням, так і з практичними завданнями, які викликають у них негативні емоції, тривогу та роздратування. Організація тренінгів та семінарів з метою вивчення та впровадження ефективних стратегій управління стресом, включаючи методи релаксації, приведе як до покращення стану здобувачів освіти у сьогоднішній день, позитивно впливаючи на їх навчальну успішність, так і стануть у нагоді тоді, коли вони почнуть працювати, зустрівшись зі всіма викликами професії. Створення можливостей для практики та розвитку соціальних навичок, таких як емпатія, комунікабельність та здатність до співпраці допоможуть майбутнім фахівцям впоратися зі складними ситуаціями та конфліктами.

Сприяння розвитку навичок рефлексії, які допомагають здобувачам освіти усвідомлювати свої думки, почуття та дії, а також шукати конструктивні способи їх вирішення, призведе до своєчасної самодіагностики можливих ознак вигорання та їх корекції.

Підтримка навчального процесу з урахуванням задач профілактики професійного вигорання має забезпечити можливість зберігати баланс між навчанням, відпочинком та особистим життям, що сприяє зменшенню негативних стресів.

Ці підходи спрямовані на забезпечення того, щоб майбутні педагоги-дефектологи отримували не лише фахову освіту, але й навички та стратегії, необхідні для збереження свого психологічного благополуччя та задоволення від своєї професійної діяльності.

Література:

1. Білозерська С. Психічне здоров'я педагога як умова ефективної професійної діяльності. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві*. Збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції (20 жовтня 2017 року) / упор. Н. М. Бамбурак. Львів : ЛДУВС, 2017. С. 33-39
2. Зайчикова, Т. В. «Професійне вигорання» педагогів – актуальна проблема сучасної школи. *Психологія у XXI столітті: перспективи*

розвитку: Матеріали VI Костюківських читань, Т. 2. Київ, 2003. С. 238-243.

3. Колтунович, Т. А. Особистісні детермінанти виникнення професійного вигорання у вихователів дитячих навчальних закладів. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Київ : Видавництво «Фенікс», Т. XII: Психологія творчості. 2012. Вип. 15, ч. II. С. 158-170.

4. Назарук, Н. В. Психологічні засоби профілактики «професійного вигорання» вчителя: дис. ... канд. психол. Наук: 19.00.07. Івано-Франківськ, 2007. 320 с.

5. Щелкунова І. Профілактика професійного вигорання педагогічних працівників як умова створення безпечного освітнього середовища в період військового стану. *Джерело педагогічних інновацій*. №1. 2023. С. 117-121.

*Бугрим Валентин Володимирович,
академік, доктор філософії,
постнауковець, нейролінгво-
і медіаексперт, журналіст
та письменник
ORCID: 0000-0003-2148-1272*

ВЗАЄМОДІЯ ЛЮДИНИ Й ІНФОРМАЦІЇ НА ФЕНОМЕНАХ ІНТУЇЦІЇ, ПІДСВІДОМОСТІ ТА ІНФІЛЬТРАЦІЇ?

Інтернет-адреса публікації на сайті:
<http://www.spilnota.net.ua/ua/article/id-4822/>

*ЩОСЬ у людині спалахнуло і мимовільно промайнуло;
та підказало без вагання її поліпшені діяння. В.Б.*

ПРЕВЕНТИВ. День довіри своїй інтуїції у світі відзначається 10 травня, головна мета якого спонукати людей дослухатися до свого внутрішнього голосу, довіряти природним інстинктам. *Адже інтуїцією можна назвати вміння зрозуміти щось негайно, без необхідності свідомого чи логічного міркування. Завдяки цьому потужному інструменту, люди приймають рішення, вирішують різноманітні проблеми та орієнтуються у складних життєвих реаліях.*

АКТУАЛЬНІСТЬ і ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ. Одне з важливо-цікавих джерел надходження інформації до людини, що, з-поміж інших, – це її інтуїція. Хоча інформація й інтуїція – два різних поняття, але вони