

Список використаних джерел

1. Бойко А. М. Детермінація економічної злочинності в Україні в умовах переходу до ринкової економіки. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 380 с.
2. Гарасимів Т. З. Філософсько-правове розуміння злочину. *Держава і право*. 2011. Вип. 51. С. 12–17.
3. Колич О., Сесюк Ю. Окремі аспекти філософсько-соціологічного розуміння злочину. *Вісник Національного університету "Львівська політехніка". Серія "Юридичні науки"*. 2020. Т.7, № 2, С. 66–70.
4. Литвинов О. М. Право як феномен культури: спроба філософського осмислення: монографія. Луганськ : Янтар. 2014. 800 с.
5. Мельничук Н. Категорії злочин та покарання – інформаційні системи. *Людинознавчі студії : Збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*. Дрогобич : 2009. Вип. 20. С. 57–68.
6. Цимбалюк М. М., Шандра Б. Б. Філософсько-правова характеристика злочинності : соціокультурні реалії : Монографія. Львів : Ліга-прес, 2016. 254 с.
7. Сташис В. В., Тацій В. Я. Кримінальне право України. Загальна частина. Підручник. Харків : Право, 2010. 456 с.
8. Bartol Kurt, Bartol Ann. Criminal behavior: a psychological approach. Boston : Pearson Education Limited. 2017. 670 p.
9. Hess H., Scheerer S. Was ist Kriminalität? *Kriminologische Journal*. 1997. Heft 2. S. 83–155.

Мороз Р. А.,

УДК 351:005

канд. психол. наук,
старша наукова співробітниця,
Український науково-методичний центр
практичної психології і соціальної роботи
НАПН України, м. Київ



ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Величезна соціальна значущість педагогічної праці споконвічно визначала високі вимоги до особистості вчителя. Не випадково ще з глибокої давнини суспільство довіряло виховання молодого покоління найбільш мудрим, досвідченим і високоморальним людям, адже результати праці педагога сьогодні – це суспільство завтра. Педагогічна діяльність викладачів закладів

освіти відзначається ще більшою соціальною відповідальністю, оскільки їхні зусилля спрямовуються на підготовку еліти нації, фахівців вищої кваліфікації, від рівня знань та умінь яких залежить якість соціально-економічної, політичної, культурної розбудови української держави, формування національної свідомості і духовності її громадян [3, с. 429].

Сьогодні, в умовах війни та невизначеності, соціального ескапізму, дистанційної освіти особливо гостро стоїть питання емоційного вигорання педагогічних працівників та пошуку шляхів емоційної саморегуляції сучасного фахівця педагогічної ниви. Багатогранність, складність і виснажливість праці педагогів, які навчають дітей і юнаків в умовах дистанційної освіти, не вичерпується лише робочим часом, а включає в себе підготовчу роботу вдома, постійну самоосвіту, різнобічність соціальних зв'язків: спілкування з учнями, колегами, громадськістю. Тому проблема професійної деформації педагогічних працівників стосується особистісних суперечностей між необхідною власною мобілізацією і наявними внутрішніми ресурсами.

Окрім фундаментальних знань свого предмета та методики його викладання педагогічний працівник мусить володіти ґрунтовними знаннями в галузі філософії, соціології, етики, політики, мистецтва, сучасної науки і цифрових технологій. Ерудованість допоможе йому бути цікавим співрозмовником, викликати повагу і довіру учнів, бути для них взірцем творчого ставлення до праці, прикладом для наслідування [3, с. 433]. Зазначимо, що за статистикою 7 % першого враження сформує те, як говорить викладач; 38 % – що він говорить; 55 % – як він виглядає.

Разом з тим, результати своєї діяльності педагог, перш за все, оцінює сам, і дуже важливо, щоб його оцінка була об'єктивною. Отже, необхідними рисами вчителя мають бути також самокритичність та потреба у постійному самовдосконаленні, дисциплінованість і висока вимогливість до себе. Водночас педагогічна професія вимагає постійного і значного емоційного, інтелектуального і фізичного напруження. Щоб його витримати, слід постійно дбати про стан свого фізичного і психічного здоров'я.

На думку більшості дослідників, негативні психічні почуття і стан можуть вплинути на різні аспекти трудового процесу – професійну діяльність, особистість педагога, професійне спілкування, мати негативний вплив на професійний розвиток особистості.

Психологічні чинники синдрому емоційного вигорання педагогічних працівників об'єднують у два великих блоки: особливості професійної діяльності та індивідуальні характеристики самих фахівців.

Група організаційних (зовнішніх) чинників: умови матеріального середовища, зміст роботи й соціально-психологічні умови діяльності. Розглянемо їх докладніше.

1. Хронічно напружена психоемоційна діяльність, пов'язана з інтенсивним спілкуванням, точніше із цілеспрямованим сприйняттям партнерів і дією на них. Вчителю доводиться постійно підкріплювати емоціями різні аспекти спілкування: активно ставити й розв'язувати проблеми, уважно сприймати, посилено запам'ятовувати і швидко інтерпретувати візуальну, звукову та письмову інформацію, швидко зважувати альтернативи й ухвалювати рішення.

2. Дестабілізуюча організація діяльності: нечітка організація та планування праці, нестача устаткування, погано структурована й розпливчата інформація, наявність в ній "бюрократичного шуму" – дрібних подробиць, суперечностей, завищених норм контингенту, з яким пов'язана професійна діяльність (наприклад, учнів класу). При цьому дестабілізуюча обстановка викликає багатократний негативний ефект: вона позначається на самому професіоналові й на суб'єктах спілкування (колегах, учнях, їхніх батьках).

3. Підвищена відповідальність за функції, що виконуються: педагогічні працівники зазвичай працюють у режимі зовнішнього та внутрішнього контролю. Процесуальний зміст їх діяльності полягає в тому, що постійно треба перебувати в стані суб'єкта, з яким здійснюється спільна діяльність. Постійно доводиться приймати на себе енергетичні розряди партнерів. Педагогічні працівники, які добросовісно й чесно ставляться до своїх обов'язків, несуть етичну та юридичну відповідальність за гарний стан учнівського середовища, яке їм довірено. За це дуже висока платня – нервове перенапруження.

4. Неблагополучна психологічна атмосфера професійної діяльності визначається двома основними обставинами – конфліктністю по вертикалі, у системі "керівник-підлеглий", і по горизонталі, у системі "колега-колега". Знервована обстановка спонукає одних розтрачувати емоції, а інших – шукати способи економії психічних ресурсів. Рано чи пізно обачна людина з міцними нервами схилитиметься до тактики емоційного вигорання: триматися від усього й усіх подалі, не приймати все близько до серця, берегти нерви.

5. Психологічно складний контингент, з яким має справу педагогічний працівник у сфері спілкування. У процесі здійснення професійної діяльності чи не щодня зустрічається учень, який "псує нерви". Мимоволі фахівець починає абстрагуватися від таких осіб, вдаватися до економії емоційних ресурсів, переконуючи себе за допомогою фрази: "не слід звертати увагу". З одного боку – механізм психологічного захисту знайдено, але емоційна відчуженість може бути використана недоречно, виникають непорозуміння, конфлікти. Так, емоційне вигорання виявляє свою деструктивну сторону [1, с. 21-22].

Дослідження здійснено за грантової підтримки Національного фонду досліджень України в рамках проекту "Постковідна соціально-психологічна

реабілітація учасників освітнього процесу в діяльності працівників психологічної служби" (реєстраційний номер 2021.01/0198). Нами проведено опитування серед педагогічних працівників України.

У соціально-психологічному дослідженні взяло участь 15060 респондентів.

Респондентам було запропоновано оцінити свій емоційний стан за 11-бальною шкалою від 0 до 10, де 0 – незадовільний, пригнічений стан, 10 – емоційний підйом, радість, наснага. Відповіді розподілились таким чином: середньою позначкою, в 5 балів, свій стан оцінило 26,1 % респондентів (3937), 7 балів – 16,9% (2542), 8 балів – 15,4 (2314) респондентів. Трохи менша кількість респондентів – 11,8% (1784) – свій стан оцінили в 6 балів. Емоційний підйом на 9 і 10 балів відчують 4,8% (722) та 2,7% (414) відповідно. Пригнічений стан на 4, 3, 2, 1 та 0 балів – 8% (1207), 7,3% (1101), 3% (450), 1,8% (277) та 2,1% (312) відповідно. Див. рис. 1.

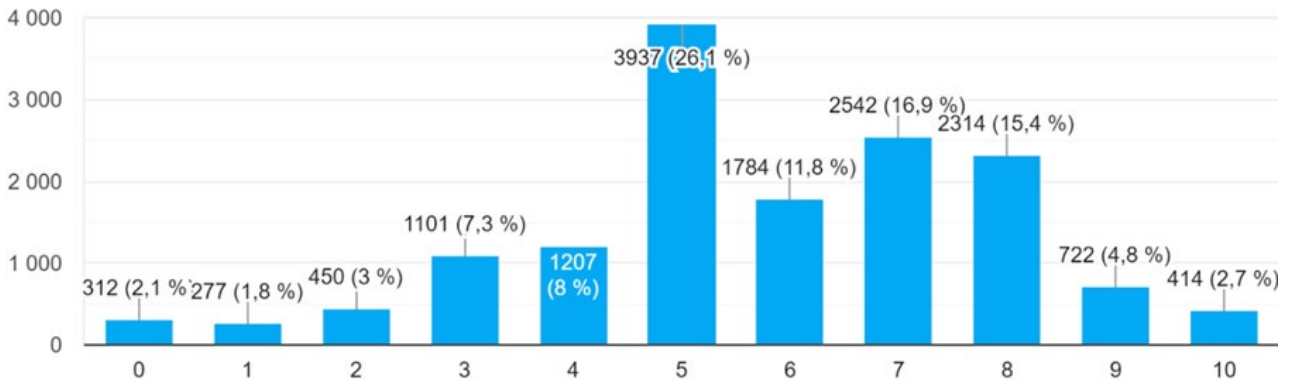


Рис. 1. Оцінка повсякденного емоційного настрою

Респонденти також оцінювали ступень порушень в сфері психічного здоров'я за такими ознаками: розлади сну, депресія, наявність флешбеків, страхів, порушення пам'яті, концентрації уваги, імпульсивність, психоемоційне виснаження (табл. 1).

Таблиця 1

Розподіл за ознаками психоемоційного порушення

Ознака психічного порушення	Відсутність порушень (0 балів), кількість респондентів, відсоток	Незначні порушення (1–4 бали), кількість респондентів, відсоток	Значні порушення (8-10 балів), кількість респондентів, відсоток
Розлади сну	2135 (14,1)	5445 (47)	1958 (13,2)
Депресія	3175 (21,1)	7084 (49,7)	1151 (7,7)
Флешбеки	3828 (25,4)	7458 (49,5)	906 (13,2)
Порушення пам'яті, уваги	2527 (16,8)	7943 (52,7)	1133 (7,6)
Імпульсивність	2785 (18,5)	8128 (54)	920 (6)
Страхи	834 (5,5)	4508 (48,4)	3644 (20,7)
Психоемоційне виснаження	1482 (9,8)	7311 (38,5)	207,5 (24,2)

Отже, професія педагога пов'язана зі значним ризиком розвитку синдрому професійного вигорання. Разом з цим саме педагогічний працівник прямо причетний до виховання молоді, формування культури майбутнього суспільства. Для проведення освітнього процесу на належному рівні потрібні не лише знання, вміння, а й здорова емоційна сфера.

Список використаних джерел

1. Дербеньова А. Г. Складові, чинники та симптоми емоційного вигорання вчителя / А. Г. Дербеньова, А. В. Кунцевська. Педагогічна майстерня. 2012. № 6. С. 20-25.
2. Панок В.Г. Теоретико-методологічні питання постковідної соціально-психологічної реабілітації учасників освітнього процесу в умовах війни. Харківський осінній марафон психотехнологій (каталог психотехнологій; тези доповідей): збірник наукових праць за матеріалами VII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, м. Харків, 26-28 жовтня 2023 р. Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2023. С. 68–69. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10156872>.
3. Туркот Т. І. Педагогіка вищої школи: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Кондор, 2011. 628 с.

Скакунова О.,
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили, м. Миколаїв

УДК 159.9:17.023.34



ПСИХОЛОГІЧНІ ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Тривожність є станом, який відомий багатьом сучасним людям. Багато хто розуміє його природу і вміє впоратися з ним у відповідних ситуаціях. Деякі шукають допомоги у фахівців або використовують ліки для збалансування свого емоційного стану. Існує категорія людей, які відчувають тривожність, але розглядають її як щось нормальне і не вважають серйозною проблемою, і ті, хто, можливо, не усвідомлює своєї тривожності [3, с. 122].

Збройні конфлікти і війни, які поширюються в різних куточках світу, залишають невиліковні сліди в психіці та емоційному стані особистостей, особливо молоді. Стрімкий зріст тривожності та стресу стає великим викликом для молодого покоління, що виросло в умовах нестабільності та загрози. У таких обставинах важливо мати психологічні інструменти, які допоможуть молоді протистояти тривожності та зміцнити свою психічну стійкість [2].