

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ЯК ПОКАЗНИК ПСИХОЛОГІЧНОГО (НЕ)ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Професія педагога закладу вищої освіти передбачає доволі високі вимоги щодо здоров'я фахівця, особливо психологічного. Педагогічна діяльність передбачає наявність у педагога витримки, кмітливості, швидкості реакції, емоційної врівноваженості, вміння володіти своїми почуттями тощо. Досить часто супутниками педагогічної діяльності є надмірна схвильованість, дратівливість, тривожність, почуття безнадійності, невпевненості, постійне переживання, почуття провини за щось невиконане, що позначається на психологічному здоров'ї фахівця.

Політичні та економічні кризи, Covid-2019, введення воєнного стану в державі, вимушена міграція та інше є чинниками порушення здорових стосунків у суспільстві, що у свою чергу призводить до негативного впливу на психологічне здоров'я серед різних верств населення (дітей, молоді, дорослих, літніх).

Здоров'я – це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність фізичних дефектів. Здоров'я, як записано в останніх документах ВООЗ, це:

- спосіб (умова), що дає змогу поліпшити якість повсякденного життя (але не мета життя);
- цінність, яка допомагає особі або цілій групі реалізувати свої плани та потребу самореалізації, а також змінити оточення залежно від власних потреб;
- багатство для суспільства, ресурс, який гарантує його суспільний і економічний розвиток, тому що досягти відповідного рівня якості життя, правильно розвиватися, створювати матеріальні та культурні цінності може тільки здорове суспільство;
- концепція, суть якої – експонувати користь (фізична досконалість, добре самопочуття), а не негативні наслідки (розлади та хвороби) (Карпюк І., Обезюк Т., 2022).

Психологічне здоров'я визначають також як: стан балансу між різними аспектами особистості (Кучеренко Є., 2020, продовжуючи лінію Ассаджолі Р.); баланс між потребами індивіда та суспільства, що підтримується завдяки постійним зусиллям (Фрайберг С., 1997); процес життя особистості, у якому збалансовані рефлексивні, емоційні, інтелектуальні, поведінкові аспекти (Рябоконт В., 2021); підтримання рівноваги між особистістю та середовищем, адекватну регуляцію поведінки і діяльності людини, здатність протистояти життєвим труднощам без негативних наслідків для здоров'я (Коцан І., Ложкін Г., Мушкевич М., 2011). Спираючись на дослідження психологів, зазначимо, що психологічне здоров'я є вищим рівнем прояву здоров'я психічного (Н. Ярема, 2015). Ми згодні з думкою багатьох авторів про те, що воно визначається ціннісно-змістовою сутністю розвитку особистості.

Поняття «психологічне здоров'я», на нашу думку, є категорією набагато ширшою, ніж поняття «психічне здоров'я». Воно містить у собі і психосоматичне, психічне здоров'я, а також вищі психічні функції (емоційні, вольові, інтелектуальні, соціальні) та вершинні особистісні утворення (духовний потенціал, моральні ставлення людини тощо) (Павлик Н., 2020). Педагогів це стосується найвищою мірою.

Одним із проявів порушень психологічного здоров'я працівників закладу вищої освіти є професійне вигорання, яке ми розуміємо як стан психічного та фізичного виснаження, що виникає внаслідок тривалого стресу, перевантаження та незадоволеності роботою. Воно може виявлятися в емоційному виснаженні, відчутті втрати мотивації та ентузіазму, а також відчутті безсилля та безнадійності. Схильність до професійного вигорання спостерігається у людей, зміст діяльності яких відрізняється такими ознаками:

- висока насиченість робочого дня, зумовлена спілкуванням з іншими особами;
- велика кількість різних за змістом і емоційною напруженістю ділових контактів;
- висока відповідальність за результати спілкування;
- певна залежність від партнерів по спілкуванню;
- необхідність розуміти їхні індивідуальні особливості, домагання й очікування;
- приватні домагання на неформальні відносини під час вирішення їхніх проблем;
- конфліктні або напружені ситуації спілкування, викликані недовірою, незгодою (Черкаська Є., 2021).

Більшість з цих ознак можна побачити у сучасних працівників закладів вищої освіти, навіть у тих, хто не є викладачами.

Важливо не плутати професійне вигорання з депресією, що є захворюванням та зазвичай не пов'язане суто з професійною діяльністю, а має зв'язок з іншими проблемами, зокрема з особистим життям.

Які ж за чинники сприяють розвитку професійного вигорання педагогів як складової психологічного здоров'я педагогічного працівника? На нашу думку це:

- обмеженість часу для виконання професійних функцій (роботи зі здобувачами) на фоні збільшення обсягів роботи з документацією;
- робочі перевантаження (необхідність швидко опановувати нові технології навчання), постійне перевищення норм тривалості робочого часу;
- низький рівень матеріальної мотивації (зарплати, премії, надбавки) при значних обсягах виконуваної роботи;
- дестабілізуюча організація діяльності: нечітка організація та планування праці, нестача устаткування, погано структурована інформація та неясність в її передачі та отриманні;
- обмежені можливості професійного розвитку та просування по кар'єрних сходах;
- «нездоровий» психологічний мікроклімат у колективі (блеймінг, газлайтинг, мобінг, харасмент тощо), конфліктність як по вертикалі, у системі «керівник–підлеглий», так і по горизонталі, у системі «колега–колега»;
- відсутність неформального спілкування з колегами у позаробочий час (участь у спільних тренінгах, екскурсіях, активний відпочинок на природі тощо);
- відсутність балансу між роботою та особистим життям.

До вище наведених професійних стресорів педагогічної діяльності можна також віднести надмірно інтенсивне спілкування; високий ступінь відповідальності за інших людей; інформаційні перевантаження; екстремальні ситуації, що потребують негайного реагування тощо. Сьогодні це ще і ситуація військового вторгнення, яка додає чимало стресу і тривоги.

Отже, професійне вигорання працівників закладів вищої освіти є наслідком тривалого стресу, перевантаження та незадоволеності роботою, що проявляється у емоційному виснаженні, втраті мотивації та почутті безсилля. Основними чинниками, що сприяють розвитку цього стану, є перевантаженість роботою, нестача часу для виконання професійних обов'язків, низька матеріальна мотивація, поганий психологічний мікроклімат у колективі та відсутність балансу між роботою і особистим життям. Подолання цього явища потребує комплексного підходу, включаючи покращення умов праці, психологічну підтримку та заходи для збереження здорового емоційного стану педагогів.

Варгата О. В.

Хмельницький національний університет

ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

В умовах війни в Україні, волонтерська діяльність характеризується значними психоемоційними навантаженнями, що зумовлені змінними умовами, а інколи ризиком для життя самих волонтерів. Такі емоціогенні ситуації несуть потенційні ризики розвитку емоційного вигорання у волонтерів. Психологічними ознаками емоційного вигорання є психоемоційні, соматовегетативні та психосоціальні порушення, що свідчать про перехід психоемоційних реакцій з рівня емоцій на рівень психосоматики (Маркова М., 2018).

Волонтерська діяльність спрямована на допомогу іншому. Важливим спонукальним фактором волонтерів є особистісна потреба та мотивація. Відзначено, що особисті мотиви відіграють велику роль у залученні осіб до добровільної діяльності. Особистими мотивами волонтерів можуть бути: навчання, альтруїстична допомога, міжособистісна взаємодія, використання та набуття нових навичок, а також бажання отримати досвід у волонтерській діяльності. Особистісні та альтруїстичні мотиви заохочують волонтерів до добровільної діяльності, У кожного волонтера є особисті мотиви та причини, що спонукають його до волонтерської діяльності.