
Це ті шляхи надання якісної освіти, які дозволять не припиняти освітній процес, навіть на прифронтових територіях.

- Міждисциплінарний підхід. Сучасні фахівці у галузі кораблебудування повинні володіти не лише інженерними знаннями, а й розуміти основи навігації, електронної боротьби, робототехніки, кібербезпеки тощо. А тому необхідно в освітні програми активно впроваджувати нові навчальні дисципліни, або модулі, змінювати напрямки підготовки таких фахівців відповідно вимог сучасного ринку праці.

- Психолого-педагогічна підготовка. Формування психологічної стійкості та патріотизму – важливий аспект у підготовці майбутніх фахівців. Для усвідомлення молоді своєї місії щодо подальшого відновлення України, необхідно в освітній процес імплантувати процеси виховання морально-вольових якостей, здатності діяти в умовах невизначеності та загрози, на користь своєї держави.

Отже, говорячи про специфіку сучасної технічної освіти в Україні, варто розуміти, що війна змінює не лише підходи до проєктування техніки, а й саму систему освіти. Проблем в умовах невизначеності багато. Підготовка майбутніх фахівців у галузі кораблебудування вимагає гнучкості, швидкої адаптації до змін в суспільстві, інтеграції знань різних сфер виробництва та глибокого розуміння ролі фахівця в умовах сучасної війни. Освітній процес сьогодні – це не просто навчання, а внесок у захист держави сьогодні та її подальший вклад у майбутнє.

СЕКЦІЯ 5. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ МІЖЕТНІЧНИХ І МІЖКУЛЬТУРНИХ ВІДНОСИН ЯК ПОТЕНЦІАЛ УСПІШНОСТІ ГЛОБАЛЬНОЇ КОМУНІКАЦІЇ

Ірина ВАРАВА,

доктор філософії, доцент

Державний університет

«Київський авіаційний інститут», Київ

Вікторія ШВИДЧЕНКО

ст. викладач

Державний університет

«Київський авіаційний інститут», Київ

ПРОБЛЕМА ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ ТА ПРОФЕСІЙНОГО «ВИГОРАННЯ» У ПЕДАГОГІЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

У сучасному світі, який стрімко розвивається у векторі інтелектуальному, технологічному та інформаційному прямо пропорційно зростає і кількість тих психотравмуючих та стресогенних чинників, що чинять важкий вплив на людину, її деформації, життєдіяльність і професійне становище.

Сьогодні суспільство висуває до фахівця надзвичайно великий набір різноманітних вимог. Як наслідок, проблема стресу в людини з кожним днем набуває критичного важливого значення у світі, а у нашій країні і поготів. Хоча її актуальність постала ще в кінці ХХ сторіччя. Народження нової цивілізаційної доби, становлення цифрового суспільства, перехід до новітніх виробничих технологій, загострення складних сучасних соціальних процесів, війни, тощо стали тими факторами, що породжують тривожність, напруженість, занепокоєння, психологічну перевтому, виснаження. Особливо вираженим є такий вплив на психіку людини у непередбачуваних обставинах, як: під час карантинних заходів, воєнного чи надзвичайного стану, природних (техногенних) катастроф, а також у виробничому (навчальному) процесі при необхідності виконання незнайомих, складних і, водночас, таких, що вимагають посиленої відповідальності та небезпечних завдань. До стресогенних факторів повсякденного функціонування додаються й певні особливості конкретної професійної діяльності, яка за сучасних умов суспільного життя і носить часто складний і напружений характер.

Проблему професійного стресу досліджували багато вчених, серед них: О. Баранов, С. Величківська, Д. Волков, Л. Джуел, Л. Карапетян, В. Калошин, С. Картрайт, В. Ковальов, К. Купер, А. Леонова, О.В. Лозгачова, Р. Розов, Н. Самоукіна, А. Столяренко, Ю. Щербатих і ін.

Професійний стрес більшість з них визначають як багатомірний феномен, що виражається у фізіологічних, психологічних і соціальних реакціях на напружену ситуацію у трудовій діяльності людини; це специфічна нестача гармонії між працівником та його робочим середовищем (Н.Самолук, 2016).

Останні дослідження експертів переконують у тому, що в нинішній час значна частина населення страждає від психічних розладів різного походження, викликаним гострим або хронічним стресом, сьогодні навіть широко вживаним в українському суспільстві став термін ПТСР. Проте, хочеться виокремити саме професійний стрес, як стрес в

окремій сфері професійної діяльності, що займає окреме місце серед численних видів стресу.

Варто пам'ятати про особливості професійного стресу – це відсутність яскраво виражених сильних подразників і наявність великої кількості малих, постійно діючих подразників, що чинять вплив на людину.

Дотичним до досліджуваного поняття є професійного вигорання, ці дві дефініції взаємопов'язані. Аналіз наукових джерел з вивчення проблеми професійного вигорання, доводить про його багато аспектність. Відомий психіатр Х. Фрейнберх, якого відносять до тих, хто першим заговорив про синдром професійного вигорання, охарактеризував цей синдром як психічно здорових людей, які надавали професійну допомогу пацієнтам у разі інтенсивної взаємодії з ними у важкій атмосфері. Вчений Г. Сельє, пояснюючи дефініцію «стрес» як неспецифічну реакцію організму на представлену йому вимогу, визначив три стадії перебігу стресу: фазу шоку; фазу протистану та фазу опору (Н.Самолук, 2016).

Більшість вчених вважають, що синдром професійного вигорання формується тоді, коли фахівець не має недостатньо ресурсів для подолання професійного стресу.

Історично термін "burnout" («емоційне вигорання») ввів американський психолог німецького походження Х. Фреденберг для характеристики психологічного стану здорових людей, які перебувають у інтенсивному спілкуванні з клієнтами, підопічними, пацієнтами в емоційно насиченому середовищі, надаючи при цьому професійну допомогу.

Серед численних причин виникнення професійного стресу найпоширенішими є: конфлікти з колегами, батьками або керівником; невизначена перспектива через суцільні суспільно-політичні і професійні трансформації, а відтак висока вірогідність втрати роботи, необхідність виконати завдання «на вчора»; невизначений чи складний графік роботи, неможливість планувати особистий час, мінімальність або й відсутність вільного часу; низька заробітна плата, виконання понадпланової роботи і додаткових обов'язків без відповідної доплати до основної заробітної плати; нездоровий психологічний клімат у колективі, несправедливість і не прозорість розподілу соціальних пакетів та бонусів; несприятливі умови праці, втрата іміджу професії і, як наслідок, втрата авторитету серед здобувачів, батьків, у суспільстві, гнітюча обстановка в цілому тощо.

При цьому професія педагога-викладача нині вважається однією із стресогенних. Це можна пояснити постійним високим емоційним напруженням, перемиканням на різні вікові категорії, тобто з

необхідністю врахування вікових та особистісних особливостей, соціальною напругою та інформаційними перевантаженнями в процесі виконання професійної діяльності.

До специфічних особливостей педагогічної діяльності слід додати і той факт, що це праця, яка призводить до професійної втоми та психофізичного перевантаження через постійний контроль здобувачів, адміністрації, батьків і самоконтроль, через хронічне напруження уваги, публічність. Суспільство історично поклало на педагогічного працівника обов'язок бути взірцем, наставником для вихованців, порадиником та підтримкою для батьків та помічником адміністрації.

Сьогодні в умовах реформування української школи можна зустріти багато декларацій щодо якісних змін у педагогічній діяльності та нової ролі вчителя у контексті інформаційного суспільства й інтеграції вітчизняної системи освіти у європейський простір, компетентнісно-орієнтованого підходу в освітньому процесі, формування ключових європейських компетентностей в системі профільної освіти тощо. Насправді мова йде не про нову роль, а цілу низку, сукупність таких ролей. Сучасний вчитель – це тьютор, ментор, фасилітатор, новатор, модератор, коуч (В.Васильєва, 2025).

Викладач щоденно вибудовує індивідуальну модель спілкування із здобувачами та колегами, координує спілкування в колективі та моделює свою поведінку в різних сценаріях подій і дій. Досить часто праця педагога передбачає та потребує вирішення нестандартних і проблемних ситуацій, де він постає перед складним вибором і необхідністю прийняття важливих рішень. Як доводить практика, все частіше гостра нестача особистісних ресурсів для ефективного розв'язання актуальних педагогічних завдань призводить до стресів. Тому, професійний стрес сьогодні став невід'ємною частиною професійної діяльності педагога-викладача, що суттєво знижує ефективність його роботи та якість особистого життя.

До всього, внаслідок суспільних обставин та викликів останніх років виникло ряд претензій та обурень на адресу вчителів. Педагоги опинилися в центрі пересудів, відчують на собі негативне ставлення суспільства, тобто знецінення власної праці.

Тому, педагоги-викладачі мають рівень вигорання вище середнього порівняно з іншими професіями, а професійний стрес серед такої категорії значно зріс за останнє десятиліття. Близько 30% вчителів повідомляють, що професія вчителя є «дуже стресовою» або «надзвичайно стресовою»

Так, деякі фахівці через якийсь час змінюють профіль роботи і навіть професію.

Висновки. Підсумовуючи вищесказане та спираючись на аналіз психолого-педагогічної літератури, викристалізовується висновок про те, що:

по-перше: професійний стрес і професійне вигорання взаємопов'язані і взаємообумовлені поняття. Синдром професійного вигорання є результатом хронічного професійного стресу у людини (Н.Самолук, 2016);

по-друге: найбільш вразливою до професійного вигорання є особистість педагога-викладача;

по-третє: існує чимало організаційних, індивідуальних та професійних чинників для попередження професійного вигорання педагога-викладача. Одним із найважливіших – попередження професійного вигорання педагогів шляхом навчання способом самоорганізації та організації професійної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Васильєва В. (2025, березень). Нові професійні ролі і завдання сучасного вчителя в контексті концепції Нової української школи. 1-11. <https://vseosvita.ua/library/novi-profesijni-rol-i-zavdanna-sucasnogo-vcitela-vkonteksti-koncepcii-novoi-ukrainskoi-skoli-87162.html>

Ляц О. П., Яцюк М. В., Кашараба І. О., & Шимон К. О. (2020) Теоретична модель професійного вигорання педагогів закладу інтернатного типу. Габітус. 2020. (20), 245-250. http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2020_20_46.

Самолук Н. М. (2016) Професійні стреси: причини та методи запобігання. Соціально-трудові відносини: теорія та практика (1), 165–175.

Ольга ГОРДЮК

*здобувач вищої освіти ОС «Магістр»
ДУ «Київський авіаційний інститут», м. Київ*

Наталія ДЕМЧЕНКО

*к. пед. н., доцент,
ДУ «Київський авіаційний інститут», м. Київ*

ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЖУРНАЛІСТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Війна в Україні, яка триває вже четвертий рік, стала суцільним випробуванням як для журналістики в цілому, так і для працівників цієї