

ЧИННИКИ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДИХ ВЧИТЕЛІВ НА ПОЧАТКУ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Бутузова Лариса Петрівна

кандидатка психологічних наук, доцентка
Кафедра психології, логопедії та інклюзивної освіти

Пигина Дарина Олегівна

здобувач вищої освіти магістерського рівня
Спеціальність 014.03. Середня освіта
(Історія та громадянська освіта)
Житомирський державний університет
імені Івана Франка, Україна

Анотація. У статті досліджено проблему психологічного стану молодих педагогів в умовах сучасної освітньої системи України. Проаналізовано теоретичні підходи до детермінації тривожності та виокремлено ключові групи факторів: психологічні, психофізіологічні, соціально-професійні та безпекові. Представлено результати емпіричного дослідження, проведеного серед молодих учителів ($n=28$) віком 20-24 роки. За допомогою методик А. Бека та Ч. Спілбергера-Ю. Ханіна встановлено, що значна частина респондентів (зокрема жінок) має високий рівень ситуативної та особистісної тривожності. На основі методу семантичного диференціалу сформовано рейтинг чинників стресу, де провідні позиції посідають низький рівень матеріального забезпечення, особисті труднощі та проблеми з дисципліною в класі. Доведено, що безпекові ризики війни суттєво обтяжують процес професійної адаптації.

Ключові слова: молодий педагог, освітнє середовище, особистісна тривожність, професійна адаптація, ситуативна тривожність, тривожність, чинники тривожності.

Постановка проблеми. Виклики сьогодення, що постають перед українською освітньою системою актуалізують проблеми психічного здоров'я не лише школярів, а й педагогів. Щоденні повітряні тривоги, особисті проблеми, непорозуміння на роботі – все це негативно впливає на емоційний стан педагогів. Специфічне підвищення тривожності стосується тих, хто лише розпочав свою педагогічну діяльність та, адаптуючись до умов нового середовища, зустрічається із першими професійними невдачами та випробуваннями. Усвідомлення факторів, що призводять до загострення цього стану може стати кроком на шляху до розробки ефективних стратегій його подолання та значно полегшить адаптацію молодих педагогів упродовж першого року роботи у школі.

Якщо пошуку причин тривожності дітей та школярів різного віку приділяється низка наукових публікацій (Петренко В., 2014; Помиткіна Л., 2015; Ревть А., Карпенко О. 2022), то стосовно дослідження цього феномену у педагогічних працівників спостерігається певна фрагментованість висвітлення проблеми. Так, Халік О. акцентує увагу на факторах тривожності на початковому етапі професійного шляху і вказує на внутрішньоособистісні протиріччя, відсутність чіткої визначеності функцій працівника, міжособистісні проблеми, а також ситуації, що пов'язані із регуляцією власних станів та ін. [9]. Юрчинська Г. зазначає, що в процесі своєї самореалізації фахівець зустрічається із низкою перешкод на професійного шляху, що можуть призводити до часткової деформації особистості [10].

Ми гіпотетично припустили, що ключовими чинниками тривожності молодих фахівців можуть виступати їх хвилювання, що зумовлене проблемами підтримки дисципліни у класі, налагодженням стосунків із батьками та колегами, нестабільним матеріальним станом, а також подіями війни.

Метою нашого дослідження є визначення чинників тривожності молодих вчителів на початкових етапах педагогічної діяльності при входженні в освітній заклад.

Результати дослідження та їх обговорення. Процес професійної самореалізації є однією з підвалин для формування ідентичності особистості, оскільки стимулює усвідомлений пошук нею власного місця в суспільстві. Здобуваючи нові соціальні ролі, молодий фахівець прагне узгоджувати оцінки оточуючих та інтроспективні оцінки, що призводить до появи низки протиріч: між нерішучістю та адекватною самооцінкою, між відчуттям часу та неузгодженістю часових перспектив, між застоєм у професійній діяльності та активним розвитком, що виступає стимулом для виникнення тривожності, що має значний вплив на загальний рівень життя особистості [10, с. 268].

Після того, як молодий педагог розпочинає свою діяльність, перед ним постає низка викликів, що можуть виступати детермінантами тривожності. Серед таких чинників Бутузова Л., Кравчук А. виділяють: необхідність одночасної взаємодії із представниками різних типів темпераменту та вікових категорій, прагнення відповідати очікуванням з боку колег та керівництва, обширна та різнопланова робота із документами, переживання стосовно спроможності застосування знань, здобутих під час навчання у закладі вищої освіти [2, с. 513].

Результати дослідження Москальова М. засвідчили наявність у молодих педагогів трьох складових тривожності: психологічної, психофізіологічної та соціально-професійної. Психологічні чинники виявляються у якостях та характеристиках емоційної сфери молодих фахівців (схильність до втомлюваності, невпевненість, наявність негативної модальності у поведінці, дратівливість та ін.). Психофізіологічну складову становлять особливості функціонування організму людини (слабкість нервової системи, неспокійний сон, часті головні болі, схильність до почервоніння). Соціально-професійні фактори визначають тривожності молодих спеціалістів безпосередньо в освітньому середовищі (відчуття непридатності до професії, безкорисність під час виконання професійних завдань, нестабільне матеріальне становище, труднощі щодо зосередження над професійними проблемами, чутливість до невдач та ін.) [5, с. 119].

У свою чергу, Фалько Н. виділяє групу факторів тривожності, що стосуються правових, законодавчих та комунікативних характеристик, відзначаючи при цьому, що сучасне освітнє середовище характеризується наявністю суперечливих вимог до педагогічної діяльності, що призводить до того, що спеціаліст відчуває поруч із загрозою ще й безпорадність [8, с. 122].

Умови сьогодення лише збільшують число факторів, що зумовлюють тривожність молодих учителів. Серед них варто відзначити складну безпекову ситуацію. Після оголошення сигналу повітряної тривоги, молодий спеціаліст повинен швидко організувати клас та завести його в укриття та продовжити заняття в таких умовах. При цьому окремі навчальні заклади і досі не мають належно обладнаних укриттів, що лише детермінує тривожність за життя та безпеку дітей [4, с. 186].

При цьому не варто відкидати й особистісні проблеми молодих спеціалістів, до яких можна віднести їх переживання за своїх родичів, які перебувають у лавах Збройних сил України, безпеку тих членів родини, що знаходяться на територіях, де ведуться бойові дії, а також відсутність балансу між роботою та особистим життям, нестача підтримки. Одними із факторів, що мають вплив на тривожність молодого педагога є й низький рівень оплати праці, що далеко не відповідає затраченим ресурсам, постійні зміни у навчальних програмах, а також високі вимоги до рівня учнівських знань [7].

Одним із чинників тривожності, на думку корейського науковця Тхуї Тхі Тху Трана є невпевненість фахівців щодо продовження ними кар'єри. Дослідження, що проводилися ним у період пандемії COVID-19 засвідчили, що такі фахівці мали у 2,6 раза вищий ризик тривожності, порівняно із тими, хто прагне продовжувати свою діяльність. Проте автор висловив сумнів щодо того, що є першопричиною таких показників: тривога, яка змушує думати про звільнення, чи намір змінити роботу, який посилює стрес і страх перед майбутнім [11, с. 9].

Методи дослідження та вибірка. Для визначення проявів тривожності молодих вчителів упродовж першого року роботи в школі нами було застосовано дві діагностичні методики: «Шкала тривоги Бека А.» для визначення рівня вираженості фізичних та когнітивних симптомів тривожності [1] та опитувальник особистісної та ситуативної тривожності тривоги Спілбергера (в адаптації Ханіна Ю.) [1]. Для визначення чинників тривожності, ми запропонували фахівцям виділити три ключових фактори що, на їх думку, викликають у них хвилювання у процесі педагогічної діяльності (відповіді надавалися анонімно у форматі Google-Forms). Після цього нами було сформовано перелік із 10 виділених ключових факторів, що найчастіше вказувалися респондентами, та запропоновано молодим педагогам (n=28) оцінити ступінь їх впливу методом семантичного диференціалу за шкалою від 0 до 10 (0 – зовсім не хвилює, а 10 – дуже хвилює).

Вибірку нашого дослідження склали 28 студентів Житомирського державного університету імені Івана Франка, які нещодавно розпочали свою педагогічну діяльність. Вікова категорія опитуваних склала 20-24 роки. Серед них 8 осіб чоловічої статі (28,58%), а 20 – жіночої (71,42%). Щодо вікового складу вибірки, то 3 особи (10,71%) досягли 20 років, 5 осіб – 21 (17,86%), по 8 осіб (28, 58% і 28,58% відповідно) мають повних 22 та 23 роки, ще 4 особи досягли 24 років (14,2 8%). Таким чином, це є здебільшого студенти останніх курсів бакалаврату та магістратури, а також випускники, що рік або два тому закінчили навчання та працюють за фаховою педагогічною спеціальністю. Переважна більшість опитаних нами молодих педагогів здобули або здобувають вищу освіту на факультеті історії, права та публічного управління (9 осіб, 32,14%), фізико-математичного факультету (7 осіб, 25%), навчально-наукового інституту філології та журналістики (5 осіб, 17,86%), навчально-наукового інституту іноземної філології (5 осіб, 17,86%), факультету фізичного виховання та спорту (1 особа, 3,57%) та навчально-наукового інституту педагогіки (1 особа, 3,57%). Дослідження проводилося у форматі Google-Forms для швидшого збирання та обробки інформації. Для мотивації респондентів їм було надіслано результати дослідження щодо рівня вираженості їх тривожності.

Проведене нами дослідження щодо основних проявів рівня тривожності молодих вчителів упродовж першого року навчання в школі засвідчило, що 39,28% з них мають високий, 32,14% – середній, 21,43% – помірний і 7,14% мають мінімальний рівень тривожності за шкалою Бека А. (див.рис.1).



Рисунок 1. Прояви тривожності молодих вчителів за шкалою Бека А. (n=28)

Статевоспецифічний наліз прояву тривожності показав, що серед опитаних чоловіків (n=8) - 1 (12,5%) має високий, 3 (37,5%) – середній, а 4 (50%) - помірний рівень тривожності. Серед жінок-респонденток (n=20) виявлено дещо іншу тенденцію: 10 осіб (50%) мають високий, 6 – середній (30%), по 2 особи мають помірний та низький рівень тривожності (15% і 15% відповідно).

Таким чином, спостерігаємо те, що здебільшого вищий рівень тривожності мають педагогині-початківці. Це може бути пояснено тим, що жінки є емоційнішими за своєю природою та схильні до надмірності переживань більше, аніж чоловіки, оскільки щодня зустрічаються не лише з кар'єрними, а й особистісними та сімейними викликами. Дослідження, проведене Пелих Г. може бути підтвердженням цієї гіпотези [6, с. 91].

Щодо вияву ситуативної тривожності (n=20) і, то 53,57% виявили високий її рівень, 28,57% – помірний і 17,85% - мінімальний (див.рис.2). Високий рівень має 65% опитаних жінок (n=20), а помірний – 35%. Серед опитаних чоловіків (n=8) 25% виявили високий, 12,5% – помірний і 62,5% – низький рівень ситуативної тривожності.

Зафіксовані прояви особистісної тривожності дозволяють засвідчити наступне. Серед усієї досліджуваної групи (n=28) по 35,71% мають високий та помірний рівень її прояву, і майже четверта частина (28,57%) – низький (див.рис.2.) При цьому, серед чоловіків (n=8) високий рівень особистісної тривожності зафіксовано у 25% респондентів, помірний – у 50%, мінімальний – у 25%. Серед жінок (n=20) тенденція у вияві особистісної тривожності дещо відмінна: високий рівень притаманний 40% опитаних, середній та помірний – по 30%.

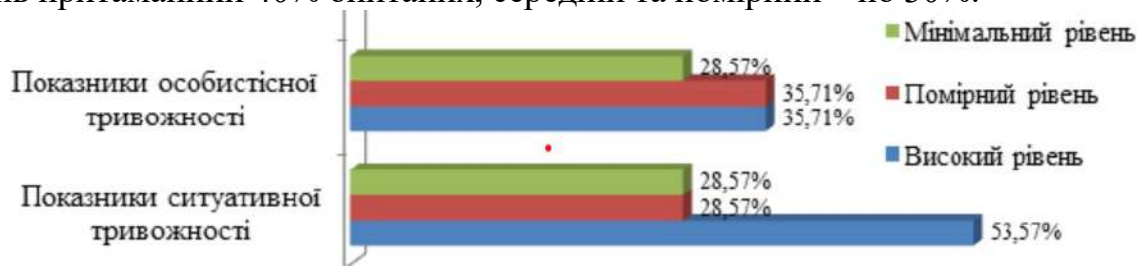


Рисунок 2. Рівні ситуативної та особистісної тривожності молодих вчителів за методикою Спілберґера-Ханіна

Як бачимо, показники тривожності у досліджуваної групи по обох рівнях суттєво не відрізняється, хоча всі педагоги знаходяться на початковому етапі своєї професійної діяльності. Однак, можемо припустити наявний певний зв'язок між особистісною тривожністю особистості та високим рівнем загальної тривоги.

Провівши контент-аналіз відповідей молодих фахівців щодо основних чинників їх тривожності, було виявлено найчастіше згадувані ними причини їх тривожності: особисті соціально-професійні труднощі, низький рівень матеріального забезпечення, проблеми з підтримкою дисципліни у класі, безпекові проблеми, конфлікти із батьками, тиск з боку старших колег, побоювання щодо правильного ведення документації, психологічні труднощі, проблеми з матеріально-технічною базою, сумніви щодо правильності виконання своєї роботи. Подальша оцінка міри впливу кожного з цих факторів дозволила виявити рейтинг найвпливовіших, на думку опитаних. Середні значення оцінки персонального впливу кожного з чинників тривожності наведено у таблиці 1.

Таблиця 1. Рейтинг оцінки чинників тривожності молодими педагогами

Чинник тривожності	Середня оцінка
низький рівень матеріального забезпечення	8.5
особисті труднощі	7.3
проблеми з підтримкою дисципліни у класі	6.0
тиск з боку старших колег	5.5
безпекові проблеми	5.2
конфлікти із батьками	4.8
психологічні труднощі	4.4
побоювання щодо правильного ведення документації	2.3
проблеми з матеріально-технічною базою	1.9
сумніви щодо правильності виконання своєї роботи	1.8

* дані сформовано автором

З наведених даних бачимо, що основними чинниками тривожності молодих фахівців є низький рівень матеріального забезпечення, особисті труднощі та проблеми із підтримкою дисципліни у класі. Не менш важливим є тиск з боку старших колег, конфлікти із батьками та безпекові проблеми. Порівняно незначними для молодих учителів є сумніви щодо правильності виконання своєї роботи, проблеми з матеріально-технічною базою та побоювання щодо правильного ведення документації.

Висновки. Тривожність молодих педагогів впродовж першого року роботи за фахом визначається низкою чинників, зокрема: особистісно-психологічних, психофізіологічних, соціально-професійних, законодавчо-правових, безпекових та матеріально-кар'єрних. У більшості опитаних молодих педагогів зафіксовано високий рівень тривожності, з вищими її показниками у педагогинь. При цьому показники високої ситуативної тривожності переважають показники особистісної,

що, вочевидь обумовлене етапом первинної професійної адаптації в педагогічній діяльності. Попри об'єктивні високі безпекові ризики, пов'язані з війною, більшість респондентів вказують на вищу стимуляцію їх тривожності через низький рівень матеріального забезпечення та проблеми міжособистісної взаємодії.

Отримані дані не вичерпують усіх аспектів досліджуваної проблеми та підтверджують необхідність подальших досліджень у цій галузі, зокрема, посилення розробки програм управління стресом та можливостей опрацювання молодими педагогами тривожності упродовж перших років їх педагогічної діяльності.

Список використаних джерел

1. Агаєв Н., Кокур О., Пішко І., Лозінська Н., Остапчук В. Ткаченко В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців. Методичний посібник. 2016. 234 с.
2. Бутузова Л., Кравчук А. Чинники тривожності молодих вчителів впродовж першого року роботи у школі. Science, innovations and education: problems and prospects. Proceedings of the 7th International scientific and practical conference. 2022. P. 513-520.
3. Левковська Л. Психологічні чинники виникнення тривожності у осіб юнацького віку. Молодий вчений. 2022. Вип. № 1 (101). С. 57-60.
4. Мороз Р. Психоемоційний стан педагогічних працівників: сучасні реалії. Матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, 24–25 квітня 2025 р. 2025. С. 185-190.
5. Москальов М. Дослідження стану тривожності молодих педагогів при входженні в освітню організацію. Наука і освіта. 2014. № 7. С. 119-123.
6. Пелих Г. Детермінанти та особливості тривожності жінок періоду дорослості. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2024. С. 91- 97.
7. Тривожність у вчителів: як опанувати свої емоції під час уроку та як впоратися у повсякденному житті. URL: <https://www.resilience.help/blogs/tryvozhnist-u-vchyteliv-yak-opanuvaty-svoyi-emocziyi-pid-chas-uroku-ta-yak-vporatysya-u-povsyakdennomu-zhytti/> (Дата звернення: 02.01.2026)
8. Фалько Н. Стрес педагога: особливості прояву, діагностика та профілактика. Наука і освіта. 2010. №3. С. 122-127.
9. Халік О. Тривожність на початкових етапах професійного становлення особистості. Проблеми сучасної психології. 2014. Вип. 23. С. 663-676.
10. Юрчинська Г. Самопізнання особистості в аспекті професійного та духовного вигорання. Актуальні проблеми психології. 2016. № 9. С. 267–277.
11. Thuy Thi Thu Tran. The prevalence of anxiety and related factors among primary and secondary school teachers in Hanoi, Vietnam, during the COVID19 pandemic in 2020. PLOS Glob Public Health. 2024. P. 1-12.