

УДК 159.9

Наталія Цюзь магістрантка групи БПмд-61

(Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, Україна)

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ

Nataliia Tsiuz master of group BPmd-61 Ternopil Ivan Puluj National Technical University, Ukraine

Ternopil Ivan Puluj National Technical University, Ukraine

EMOTIONAL BURNOUT AMONG TEACHERS

В умовах сучасних освітніх трансформацій, дистанційного навчання та зростаючих вимог до професійної компетентності педагогів проблема емоційного вигорання набуває особливої актуальності. За статистикою, близько 40% педагогів відчують симптоми емоційного вигорання вже після 5 років роботи [3, с. 144]. Особливої гостроти ця проблема набула в період пандемії COVID-19 та під час воєнного стану, коли педагоги змушені були адаптуватися до нових умов роботи, освоювати цифрові технології та водночас надавати емоційну підтримку учням.

Проблема професійного вигорання була предметом активного дослідження багатьох науковців протягом кількох десятиліть. Серед них П. Бріл, М. Буриш, Н. Водоп'янова, Р. Голембієвський та інші дослідники вивчали теоретичні властивості синдрому емоційного вигорання. Багато науковців досліджували емпіричні основи цього синдрому, зокрема М. Андерсон, Е. Ф. Іваніцкі, Д. Кронін-Стаббс тощо, а С. Маслач, С. Меєр, С. Джексон провели дослідження щодо впливу організаційних, особистісних та рольових змінних на розвиток синдрому.

Термін «вигорання» був вперше використаний американським психіатром Х. Дж. Фрейденбергом у 1974 році для опису стану здорових людей, які працюють у галузі надання професійної допомоги та перебувають у тісному спілкуванні з клієнтами в умовах підвищеної емоційної напруженості. Через два роки, у 1976 році, дослідниця С. Маслач визначила вигорання як реакцію на стрес, пов'язаний з роботою, яка призводить до емоційного віддалення від клієнтів, цинічного ставлення до них та зниження ефективності роботи [1, с. 27].

Аналіз літератури свідчить про те, що емоційне вигорання є дуже складним явищем, яке не має єдиної причини виникнення. Деякі дослідники вважають, що воно виникає під впливом організаційних змін, тоді як інші вважають, що воно пов'язане з особистісними змінами.

Інші дослідники визначають, що емоційне вигорання пов'язане також з емоційним інтелектом. В результаті дослідження цього питання науковці дійшли висновку, що синдром професійного вигорання є полісистемним явищем, яке вимагає комплексного підходу до його дослідження та підтримки людей, які його переживають [2, с. 60].

Емоційне вигорання у педагогів є серйозною проблемою, яка виникла внаслідок тривалого впливу стресових ситуацій у навчальному процесі. Це явище викликає фізичну, емоційну та психологічну виснаженість у педагогів, що призводить до зниження їхньої ефективності та якості навчання.

Розглянемо основні причини та наслідки емоційного вигорання у педагогів, щоб краще зрозуміти цю проблему та знайти шляхи її вирішення.

Однією з причин є велике навантаження, що нерідко призводить до фізичного та емоційного виснаження. Конфлікти з учнями та батьками підвищують рівень стресу, а відсутність підтримки з боку адміністрації школи та чіткої політики щодо підтримки вчителів лише погіршує ситуацію. Відповідальність за навчальні досягнення учнів та результати тестів створює додатковий тиск. Тривалість робочого дня, яка включає підготовку до уроків, проведення занять, батьківські збори тощо, також є значним фактором. Крім того, відсутність можливостей для професійного розвитку та підвищення кваліфікації може сприяти вигоранню. В результаті педагоги можуть відчувати зниження мотивації, психологічну напругу, відсутність бажання спілкуватися, що негативно впливає на учнів та збільшує рівень стресу.

Відповідні заходи для подолання емоційного вигорання у педагогів повинні бути комплексними та включати різні аспекти їхньої роботи та особистого життя. Одним із таких заходів є створення сприятливої навчальної атмосфери, яка надасть педагогам відчуття безпеки та підтримки. Це можна досягти шляхом організації тренінгів і семінарів для педагогів, де вони можуть обмінюватися досвідом і отримувати підтримку від колег.

Іншим важливим заходом є забезпечення належних ресурсів і матеріалів для проведення навчання. Це може допомогти зменшити навантаження на педагогів і дати їм більше часу для підготовки матеріалів і проведення навчальних занять. Крім того, школи повинні забезпечувати педагогам можливість проходження психологічної консультації і підтримки, щоб вони могли впоратися зі стресом і попередити емоційне вигорання.

Педагоги повинні також вивчити техніки управління стресом і займатися фізичною активністю, щоб допомагати їм підтримувати фізичне і психологічне здоров'я. Цього можна досягти шляхом організації програм фізичної активності для педагогів і учнів, проведення тренінгів зі стрес-менеджменту тощо. Крім того, школи повинні заохочувати педагогів до проведення самостійного часу для відпочинку і відновлення сил.

Попередження емоційного вигорання педагогів вимагає комплексного підходу, який охоплює організаційні, індивідуальні та професійні аспекти. Для ефективної роботи педагогів необхідно створити такі умови, які підтримують формування мотивації, знань та умінь щодо організації особистості та професійної діяльності. В результаті цього педагоги зможуть зберегти своє здоров'я та професійне довголіття.

Література

1. Большакова А. М., Віденєєв І. О. Особливості самоактуалізації та професійного вигорання у педагогів. *Габітус*. 2022. № 42. С. 27–31.
2. Зайчикова Т. В. Чинники прояву та передумови формування синдрому «професійного вигорання» у вчителів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки* : зб. наук. праць. Київ, 2020. Вип. 11 (56), с. 57–66.
3. Павелків Р. Синдром емоційного вигорання викладачів закладів вищої освіти в умовах військової агресії росії проти України. *Психологія: реальність і перспективи*. 2023. Вип. 20. С. 144–153.