

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГІВ

Колесникова Н. І., Коритько І. В.
(Полтава, Україна)

Сучасний стан вітчизняної системи освіти характеризується активним впровадженням у навчальний процес інноваційних технологій. За умов, що змінюються, до професійних знань, умінь і навичок вчителів висуваються не лише все вищі вимоги, а й до рівня особистісного саморозвитку та рівня психічного здоров'я вчителя. За загальними знаннями фахівців, викладацька діяльність є одним із видів професійної діяльності, який найбільше може спотворити особистість людини. Складність сучасних економічних проблем (низька заробітна плата, відсутність технічного забезпечення тощо), а також соціально-економічні проблеми, пов'язані із падінням престижу вчительської професії, роблять роботу вчителів надзвичайно емоційною. Крім того, не секрет, що із збільшенням педагогічного стажу роботи у вчителів знижуються показники як фізичного, так і психічного здоров'я.

Усі ці фактори здійснюють руйнівний вплив на емоційну сферу педагога. У нього зростає кількість афективних розладів, з'являються почуття незадоволеності собою та своїм життям, труднощі у встановленні контактів з учнями, колегами, оточуючими людьми. Ці симптоми негативно відображаються на всій професійній діяльності педагога, погіршуються результати його роботи, знижується рівень задоволеності власною діяльністю. Таким чином відбуваються зміни у мотиваційній сфері педагога і розвивається синдром емоційного вигорання.

Вчені О. Баранов, В. Зеньковський, Л. Колесникова, Ю. Вов, А. Шафранова досліджували особливості професійного стресу та деякі прояви синдрому вигорання у працівників закладів освіти.

Історія терміна «синдром емоційного вигорання» бере початок у 1974 р. Саме тоді Г. Фройденбергер опублікував статтю «Staff Burn-Out» [5], яка була написана на основі його спостережень за волонтерським персоналом (включаючи його самого) в безкоштовній клініці для наркозалежних. Також разом із колегою Г. Норт він визначив причини, перелік фаз емоційного вигорання і фактори його розвитку. Термін «вигорання» позначений у Міжнародному класифікаторі хвороб як наслідок тривалого невирішеного стресу на робочому місці [1]. Багато вчених вважають це хворобою, але, починаючи з травня 2019 р., ВООЗ використовує цей термін тільки у випадках, пов'язаних із роботою, а тому «вигорання» класифікується як синдром. Однак супутні симптоми цього синдрому впливають на стан нашого здоров'я і життя загалом, зокрема послаблюється увага, погіршуються стосунки, частіше виникають конфлікти, зменшується

рівень задоволення життям. Синдром емоційного вигорання – це фізичне, емоційне чи мотиваційне виснаження. Це явище, зазвичай, розцінюється як стрес-реакція у відповідь на виробничі й емоційні вимоги, при цьому людина надто віддана професійній діяльності та водночас зневажає сімейне життя чи відпочинок. Таке тривале порушення рівноваги неминуче призводить до синдрому емоційного вигорання отже, є наслідком стресу, яким людина не здатна керувати. Цьому передуює стан, коли людина підсвідомо накопичує негативні емоції, а не звільняється від них.

Коли діагностується синдром емоційного вигорання, перше, що необхідно зробити, – це сповільнитися. Не витратити на виконання роботи ще більше часу, а робити між окремими завданнями великі перерви. А під час відпочинку займатися тим, до чого лежить душа. Не у всіх є можливість робити часті перерви, особливо в педагогічній діяльності. Працівникам, які страждають від емоційного вигорання, краще попросити позачергову відпустку або взяти лікарняний на кілька тижнів. За цей період людина встигне і трохи відновити сили, і проаналізувати ситуацію. Аналіз причин, які призвели до розладу, – це ще одна ефективна стратегія боротьби з синдромом вигорання. Бажано викласти факти іншій людині (другові, родичу або психотерапевту), яка допоможе поглянути на ситуацію з боку.

Синдром емоційного вигорання настає на тлі фізичного і психічного виснаження людини. Тому запобігти такому захворюванню допоможуть профілактичні заходи, спрямовані на зміцнення здоров'я. Фізична профілактика емоційного вигорання полягає в дієтичному харчуванні з мінімальною кількістю жирів, яке включає вітаміни, рослинну клітковину і мінерали. Корисними будуть фізичні вправи та прогулянки на свіжому повітрі. Варто дотримуватися режиму дня та приділяти достатньо часу повноцінному сну [4].

Ще одне важливе вміння – це здатність відмовлятися від непотрібних речей, гонитва за якими і призводить до синдрому емоційного вигорання. Коли людина знає, чого вона хоче особисто, а не дотримується загальноприйнятої думки, вона стає невразливою для емоційного вигорання. Навіть якщо навколо зовнішні обставини й умови, на які майже неможливо вплинути, сприяють стресу та виникненню емоційного вигорання, позитивного ефекту можна досягти, якщо проводити роботу з власними індивідуально психологічними можливостями, розвивати необхідні якості та вміння, а також дотримуватися правил психологічної безпеки з метою формування особистісного ресурсу [2].

Людина може допомогти сама собі, виявивши перші ознаки. Варто одразу зреагувати на сигнали, які подає тіло, можливо, не перший день чи тиждень. Достатньо виділити мінімально часу та пройтися пішки після роботи, щоб залишити роботу на роботі та перемкнутися на іншу сферу життя. Не потрібно планувати занадто

багато завдань на один день, варто навчитися розподіляти свій час. Не слід забувати про перерви між діями, адже як тілу, так і розуму потрібний відпочинок. Варто проводити менше часу в соціальних мережах. Іноді близькі люди можуть стати розвантаженням важкого робочого дня. Теплі обійми або звичайна розмова можуть позбавити від негативних емоцій. Варто частіше займатися улюбленою справою, а не жити на роботі думками і фізично.

Одним із найефективніших засобів профілактики розвитку синдрому емоційного вигорання вважають саморегуляцію, адже без активного і свідомого включення самої особистості неможливо успішно подолати цю проблему. Саморегуляція – це управління своїм психоемоційним станом, який досягається шляхом впливу людини на саму себе за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням. Прийоми саморегуляції можна застосовувати в будь-яких ситуаціях. Тривалі нервові навантаження здатні зруйнувати найміцніший організм, тому кожному педагогічному працівникові вкрай важливо вміти вчасно помітити вплив стресогенних факторів, швидко й ефективно «розрядити» психічну напругу, зняти негативний емоційний стан, знизити больові відчуття. Не менш важливою є здатність миттєво здійснювати вольову мобілізацію. Досягти цього можна за допомогою методів психічної саморегуляції. Саморегуляція може здійснюватися за допомогою чотирьох основних засобів, які використовуються окремо або в різних поєднаннях. У результаті саморегуляції можуть виникати три основні ефекти: ефект заспокоєння (усунення емоційної напруженості); ефект відновлення (ослаблення проявів втоми); ефект активізації (підвищення психофізіологічної реактивності).

У професійній діяльності педагогічного працівника нерідко виникають ситуації, які мають стресогенний характер. Емоційно-вольова стійкість теж вважається одним із найважливіших показників психологічної підготовленості до професійної діяльності. Під нею розуміється здатність зберігати у будь-яких складних умовах сприятливий для успішної роботи психічний стан [3].

Протікання процесу та способи виходу з ситуації, що склалася, залежать від структури і психологічних особливостей кожної людини. Тому треба знати себе, знати свою природу, розуміти, що викликає певні стани, і як ними можна управляти. Людський організм володіє від природи колосальним потенціалом і механізмами саморегуляції та відновлення сил. Можливо, правильніше буде сказати, що наше завдання – не заважати тому природному розуму, яким із надлишком наділяє нас життя. І для цього нам потрібно вчитися слухати себе і піклуватися про себе, правильно координувати свої емоції та почуття, отримувати задоволення і будувати відносини. Адже якщо проявляти увагу до самих себе, то життя у всіх його проявах (робота, сім'я, друзі, відпочинок) приноситиме радість і сили, щоб жити, не згасати.

Важливо продовжувати освіту, самоосвіту, розвивати професійні навички. Потрібні добрі та дружні стосунки з колегами. У процесі отримання нових знань, будучи в оточенні інших професіоналів, особистість отримує можливість обговорювати з іншими професійні проблеми. І, звичайно, менша ймовірність виникнення емоційного вигорання, якщо є психологічна підтримка, можливість чи перспектива професійного зростання. Загальні для всіх рекомендації – це регулярні фізичні вправи, достатній сон, хороше харчування. Елементарні умови психологічної підтримки можуть бути безпосередньо на робочому місці. Корисним може бути також звернення до професійного психолога, з яким можна не тільки обговорити свій стан, свої переживання, проблеми, знайти якийсь прийнятний вихід, а й вивчити методи саморегуляції та самодопомоги, які можна буде потім використовувати самостійно. Крім того, люди, які гостро потребують допомоги, у зв'язку з тим, що переживають кризу, можуть отримати допомогу, відчутти турботу про себе.

Список використаних джерел:

1. Емоційне вигорання або синдром двадцять першого століття [Електронний ресурс]. 2020. Режим доступу до ресурсу: <https://delta-med.com.ua/emotsijne-vygorannya-abo-syndrom-dvadsyat-pershogo-stolittya/>.
2. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К. : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
3. Киселиця О. М., Богданюк А. М., Гуліна Л. В., Свекла Р. М. Прогнозування та запобігання синдрому професійного вигорання і хронічної втоми учителів фізичної культури. *Молодий вчений*. 2018. № 3.3 (55.3). С. 89–92.
4. Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання : методичні рекомендації для спеціалістів соціальних служб / підготовлені Балакіревою К. О.; Проект програми розвитку ООН «Підтримка реформи соціального сектору в Україні». К., б. р. 45 с.
5. Freudenberger H. J. Staff Burn-Out. *The Society for the Psychological Study of Social Issues*. 1974. Volume 30, Issue 1. P. 159–165.

ДИСТАНЦІЙНА ОСВІТА ПРИ ВИКЛАДАННІ БІОЛОГІЇ

Комісова Т. Є., Лепшеєва М. С.
(Харків, Україна)

У сучасних реаліях пандемії, дистанційна освіта була головним джерелом отримання знань всіх здобувачів, а у зв'язку з воєнним положенням мобільне навчання стало єдиним можливим варіантом отримання освіти в нашій країні.