

ПІДСЕКЦІЯ «ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ»

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ ТА МЕТОДИ ЙОГО ДІАГНОСТИКИ

Бандус Н. О.

Студент1 к. другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність 011 «Освітні, педагогічні науки» ФПСР

Керівник: Цокур О. С.

доктор педагогічних наук, професор кафедри педагогіки
РГФ

Актуальність досліджуваної проблеми зумовлена тим, що представники педагогічних професій найбільш страждають від емоційного вигорання, яке призводить до деформації їхньої педагогічної свідомості, втрати мотивації та почуття задоволеності своєю працею, погіршення психічного і фізичного здоров'я, руйнуванню позитивних стосунків з суб'єктами освітнього середовища та оточуючими. Через це, конкретизація сутності феномена емоційного вигорання та способів його діагности складає мету нашого дослідження, оскільки це може допомогти педагогічним працівникам, зокрема, викладачам ЗВО, зрозуміти, як запобігти цьому стану та як зменшити його негативний вплив на їхню професійно–педагогічну діяльність.

Слід відмітити, що проблема емоційного вигорання привернула увагу дослідників ще 70–ті роки ХХ століття в США. Саме в цей час психіатр Герберт Дж. Фройденбергер вперше вжив термін «Staff Burn–Out» для опису виснаження, погіршення психологічного та фізичного стану людини, внаслідок професійної діяльності. [5, С.21] Окрім

Фройденберга феномен емоційного вигорання досліджували такі науковці як К. Маслак, С. Джексон, А. Пайнс, Е. Аронсон, Б. Ананьєв, визначаючи його по-різному, а саме: як процес поступового виснаження, втрати інтересу та енергії, що супроводжується відчуттям безпорадності та невдачі; як вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на обрані психотравмуючі впливи; [4, С.1]; як процес, коли людина поступово виснажується емоційно і психологічно в результаті надмірного стресу на роботі або в іншій сфері життя.

Оскільки професія викладача характеризується високим рівнем емоційної напруги і великої кількості завдань, синдром емоційного вигорання стає все більш розповсюдженим серед викладачів ЗВО. Серед чинників, які зумовлюють емоційне вигорання викладачів є наступні: велике навантаження на роботі; нестача часу; конфлікти зі студентами; низька оплата; брак підтримки та визнання; брак самоуправління [2, С.38 – 47].

Окрім загальних чинників появи синдрому емоційного вигорання у викладачів, також існують індивідуальні, а саме: вік, професійний стаж та індивідуальні особливості характеру [5]. Ознаки, які супроводжують емоційне вигорання у викладачів ЗВО, можуть проявлятися у різних сферах. Викладачі стають більш усамітненими, вони можуть частіше запізнюватися на роботу або зовсім не з'являтися, вживати психоактивні речовини. Окрім змін у поведінці та мисленні також відбувається погіршення стану здоров'я. У викладачів наявні проблеми зі сном, можливі часті хвороби, пониження імунітету. [3, С.8] Ці ознаки можуть супроводжуватися почуттям безсилля, невдачі та незадоволенням своєю роботою. Отже, синдром емоційного вигорання викладачів, особливо під час акредитації освітніх програм, стає невідомою частиною їхнього буття. Емоційне вигорання може виникнути у викладачів через довготривалий стрес,

емоційне перевантаження, відчуття безпорадності та виснаження. Як наслідок, дуже важливо вчасно розпізнати ознаки емоційного вигорання самостійно або звернутися до фахівців для отримання кваліфікованої психологічної допомоги та підтримки. Цьому сприятимуть відповідні методи психологічної діагностики:

- Інтерв'ю може бути корисним для вивчення більш детальних аспектів емоційного вигорання, зокрема, причин та симптомів.

- Спостереження: спостереження за викладачами може допомогти виявити фізичні та психічні симптоми емоційного вигорання.

- Біохімічні тести: дослідження біохімічних маркерів, таких як рівень кортизолу в крові, можуть допомогти визначити рівень стресу та емоційного вигорання;

- Використання тестування та надання рекомендацій щодо результатів опитування.

Таким чином, опрацювання наукових джерел дозволило встановити, що емоційне вигорання викладачів – це стан психічної та емоційної втоми, який спричиняється продовженим стресом на роботі. Загалом, методи діагностики емоційного вигорання викладачів допомагають їм виявити ознаки вигорання. Це дає можливість викладачу своєчасно взяти паузу, зайнятися самопізнанням та розвитком, вжити заходи для попередження вигорання та збереження психологічного здоров'я.

Література:

1. Березовська Л. І. Професійне вигорання працівників сучасних освітніх організацій. Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія : Педагогіка та психологія. 2015. Вип. 1. С.130–135.
2. Коновчук Н. С. Основні причини та профілактика професійного вигорання у менеджерів. Правничий вісник університету “КРОК”. 2012. Вип. 14. С.91–95.

3. Колтунович Т. А. Як не згоріти в полум'ї професії : теорія, діагностика, корекція : навчально–методичний посібник. Чернівці : Видавничий дім «РОДОВІД», 2016. 164 С.
4. Ковалькова Т. О. Вивчення передумов та симптомів синдрому емоційного вигорання у викладачів вищих навчальних закладів. Правничий вісник Університету «КРОК». Вип. 25. К., 2016. С.191–198.
5. Тесленко В. М. Психологічні засади профілактики синдрому професійного вигорання педагогічного персоналу закладів загальної середньої освіти різних форм власності : дис.... к. психол. наук : 08.09.2021 Київ, 2021. 255С.