

СЕКЦІЯ 2

ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ: ЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ ТА ВИКЛАДАЧІВ ЯК ЗАПОРУКА УСПІШНОСТІ ОСВІТИ В УКРАЇНСЬКИХ ЗВО

ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ В УНІВЕРСИТЕТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Лариса МИРОНОВА

старший викладач кафедри
іноземних мов професійного спрямування,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

Вікторія УЛЬЯНОВА

кандидат філологічних наук,
доцент кафедри іноземних мов професійного спрямування,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

Анотація

Наслідки війни мають глибокий вплив на різні аспекти суспільства, включаючи освітню систему. Серед викликів, які виникають у педагогів, емоційне та професійне вигорання стає критичною проблемою. Викладачі, що відіграють ключову роль у формуванні навичок майбутніх фахівців, відчувають значне психологічне навантаження та емоційне виснаження внаслідок тривалої війни. Метою дослідження є аналіз особливостей професійного та емоційного вигорання викладачів в університетському середовищі, а також вироблення стратегій подолання цього синдрому.

Ключові слова: професійне вигорання, емоційне виснаження, психологічне здоров'я, мотивація, взаємодопомога.

Умови повномасштабного конфлікту ставлять перед педагогами гострі стресові виклики, такі як втрати серед колег, страх за власну безпеку, збільшення навчального навантаження та вплив травматичних подій. Ці фактори негативно впливають на психічний та емоційний стан, що ставить під загрозу їх здатність ефективно викладати та підтримувати своїх студентів. **Проблемою** в Україні є обмежена усвідомленість та розуміння емоційного вигорання серед викладачів в умовах воєнної агресії. Сучасні умови освітнього процесу накладають надзвичайно високі вимоги на педагогів. Однак часто увага до їх фізичного та психологічного благополуччя залишається на маргіналіях дискусій. Від стану психологічного благополуччя викладача безпосередньо залежить його виховний вплив на здобувачів. Сучасний стан української освітньої системи характеризується постійними змінами та активним впровадженням новітніх технологій. Подолання викликів часу вимагає не лише високого рівня професійності, але й стабільного психологічного стану викладача. Низька оплата праці, нестабільність умов праці та відносна відсутність визнання суспільством можуть призвести до

психоемоційного вигорання. Такі умови праці негативно впливають на фізичне та психічне здоров'я викладачів, що, у свою чергу, призводить до погіршення їхньої професійної діяльності та загального задоволення від неї. Наразі **актуальність** вивчення проблеми емоційного та професійного вигорання серед викладачів знаходиться на піку, оскільки впевненість педагога у своїх знаннях та навичках безпосередньо впливає на ефективність навчального процесу.

Цій проблемі присвятили свої наукові праці багато зарубіжних та вітчизняних дослідників: Г. Фрейденберг, Б. Пелман та Є. Хартман, К. Маслач, С. Джексон, В. Бойко, А. Маркова, Н. Гришина, В. Орел, Р. Павелків. Слід звернути особливу увагу на роботи М. Павлюк, Д. Журавської та Н. Клімишиної (2018), в яких досліджуються психологічні чинники, що викликають емоційне вигорання в професійній діяльності, зокрема педагогів, і підкреслюється важливість усунення цих чинників для запобігання емоційному вигоранню. Дослідження, проведене Т. Ковальковою, висвітлює синдром емоційного вигорання у педагогічних працівників. Робота мала на меті визначити масштаби проблеми та прояви вигорання серед викладачів, з'ясувати виклики, з якими вони стикаються (Ковалькова, 2016). Особливу зацікавленість викликала робота Р.В. Павелківа, в якій психолог зазначає, що однією з проблем в Україні є обмежена обізнаність та розуміння емоційного вигорання серед педагогів в умовах військової агресії. Багато педагогів та працівників навчальних закладів не повністю усвідомлюють згубний вплив війни на самопочуття викладачів. Як наслідок, ця проблема часто ігнорується або не вирішується належним чином, залишаючи педагогів без необхідної підтримки та ресурсів для подолання емоційних викликів, з якими вони стикаються (Павелків, 2023: 144).

Мета нашого дослідження полягає у вивченні проявів професійного вигорання викладачів закладів вищої освіти в сучасних умовах, а також у пошуку ефективних методів подолання цього явища. Наукові розвідки допомагають зрозуміти явище вигорання як структуровану низку симптомів (синдром професійного вигорання), що є частим проявом професійної деформації для професіоналів, чия діяльність пов'язана зі спілкуванням (педагоги, лікарі, сфери обслуговування, соціальні працівники, керівники). Для дослідження психологічних особливостей професійного вигорання особистості було використано комплекс теоретичних та емпіричних **методів дослідження**: аналіз психологічної та педагогічної літератури, систематизація, узагальнення та структурування даних, аналіз соціальних мереж з групами для викладачів закладів вищої освіти, спілкування з колегами.

Професійне вигорання – це синдром фізичного й емоційного виснаження, який свідчить про втрату професіоналом позитивних почуттів, що включає розвиток негативної самооцінки, негативного ставлення до роботи. Професійне вигорання є результатом тривалого стресу та перевантаження на роботі, і часто супроводжується неприємними відчуттями, пов'язаними з професійним середовищем, такими як відчуття марності, втоми та розпачу. Особа, яка стикається з професійним вигоранням, втрачає мотивацію та інтерес до своєї роботи, і стає байдужою до занять, які колись у неї викликали задоволення.

Важливо зауважити, що вигорання не зникає відразу: це серйозний симптом, який може тривати протягом кількох тижнів, місяців або навіть років. «Йдеться про поступове емоційне стомлення та спустошення, за яким стоять серйозні психологічні і психофізіологічні реакції, що мають свої причини, форми прояву та комунікативні наслідки, головне, що підґрунтям виникнення вигорання є потужна дія соціального фактору, який поєднується з відповідними внутрішніми чинниками» (Музичко, Фальковська, Гавриловська, 2017: 39)

Професійне вигорання відображається на емоційній сфері педагога, призводячи до зростання кількості афективних розладів, відчуття незадоволеності своїм життям та ускладнень у взаємодії з оточуючими. Ці ознаки мають негативний вплив на всі аспекти роботи викладача, призводячи до погіршення результатів і зниження задоволення власною діяльністю, що в свою чергу призводить до змін у мотиваційній сфері та розвитку синдрому емоційного вигорання. Викладацька діяльність призводить до фізичного та психічного напруження, що з часом може призвести до зменшення здатності адекватно реагувати на професійні ситуації. Це може спричинити розвиток емоційного вигорання, яке виявляється у виключенні або зниженні активності емоцій. Це явище зараз дуже поширене серед викладачів, ця проблема обговорюється на форумах, на сайтах, між колегами та в колі сім'ї. Причинами емоційного вигорання у викладачів є різні фактори, що потребують дослідження з метою збереження не лише здоров'я педагогів, а й студентів, оскільки це може впливати на їхні взаємини. Це психічний стан, що виникає внаслідок напруженої щоденної взаємодії зі студентами, який проявляється у втраті емоційної реакції на необхідні контакти в роботі, а також у різних порушеннях соціальних зв'язків. Процес вигорання впливає на емоційну, когнітивну та соматичну сфери особистості і може впливати на ефективність виконання роботи. Сучасна освітня система ставить перед викладачами високі вимоги, що змушує їх безперервно підвищувати рівень професійної компетентності, що призводить до додаткового фізичного та інтелектуального напруження. Напружені обставини на роботі викликають виснаження психофізіологічних ресурсів у викладача. Через тенденцію економії матеріальних ресурсів викладачів вищих навчальних закладів, "вигоранню" сприяє постійне збільшення кількості студентів на одного викладача при нормуванні його навантаження. Викладачі відчувають постійний тиск з боку керівництва освітньої системи, низьку оплату праці та відсутність задоволення від своєї роботи. У викладачів професійне вигорання може бути представлено різними рівнями за ступенем тяжкості, а також за сферою реагування: фізіологічним, емоційним, поведінковим та смисловим. Синдром розгортається в три стадії, які можуть призвести до повної професійної непридатності викладача, а саме: емоційне виснаження, деперсоналізація і редукція персональних досягнень. Деперсоналізація передбачає цинічне, байдуже, негуманне ставлення до людей, з якими працюють. Контакти з колегами стають формальними, знеособленими; негативні настанови, що виникають, можуть спочатку мати прихований характер і виявлятися у внутрішньо стримуваному роздратуванні, яке з часом проривається назовні і призводить до конфліктів.

Редукція професійних досягнень – виникнення у викладача почуття некомпетентності у своїй професійній сфері, усвідомлення неуспішності у ній. Остання і найсерйозніша стадія характеризується зниженням почуття компетентності, цінності власної діяльності, негативним само сприйняттям, зниженням професійної та особистої самооцінки, де мотивацією і, зрештою, байдужим ставленням до роботи (Борисова, 2005).

Важливою задачею сучасної освітньої системи є розробка та впровадження стратегій профілактики та підтримки психічного здоров'я викладачів. Практичні рекомендації для викладача з емоційним та професійним вигоранням є простими, але іноді складними для виконання:

- регулярний відпочинок, знаходження балансу між роботою та відпочинком; намагатися не брати із собою роботу додому, однак, у сучасних умовах роботи це майже неможливо;
- постійні фізичні заняття, які принесуть задоволення;
- повноцінний сон як найважливіший фактор, що знижує стрес та емоційне вигорання;
- організація своєї роботи (робочого місця, режиму дня та ін.);
- відвідування психолога чи психологічного гуртка з метою зниження симптомів стресу та емоційного вигорання; аутогенне тренування чи медитація з метою зниження психоемоційної напруги та тривожності;

Керівництво університету може відігравати ключову роль у подоланні емоційного вигорання викладачів, забезпечуючи підтримку та створюючи умови для психологічного благополуччя. Серед рекомендацій можна зазначити:

- забезпечення відкритого та підтримуючого клімату в університетському середовищі, що сприятиме ефективній комунікації між керівництвом, викладачами та іншим персоналом;
- оцінка робочого навантаження викладачів, розглядаючи можливості для його раціоналізації, розподілу та забезпечення балансу між роботою та особистим життям;
- підтримка психологічного здоров'я за допомогою психологічних служб та консультацій для викладачів;
- визнання досягнень викладачів, що надихатиме їх на подальші успіхи; створення справедливої системи винагород та заохочувань;
- можливість впровадження дистанційної роботи та гнучких графіків розкладу;
- вчасне реагування на конфлікти, скарги та проблеми, забезпечуючи ефективний механізм їх вирішення;
- розвиток системи взаємодопомоги та підтримки серед викладачів.

Отже, **можемо підсумувати**, що професійне вигорання не є прямо пропорційним таким факторам, як довгий стаж роботи, вік або зовнішня результативність у професійній сфері. Синдром може виникати у великій кількості представників професії, оскільки саме вони активно взаємодіють з суспільством, саме у педагогів на перше місце виходить високий ступінь відповідальності за виконувану роботу. Водночас професійне вигорання - це індивідуальний процес, в основу якого покладено поєднання суб'єктивних та об'єктивних факторів, які залежать не лише від особистісних характеристик

людини, а й від індивідуальної системи професійного розвитку та соціальних умов. Загальний підхід до подолання професійного вигорання серед викладачів має бути спрямований на створення здорового робочого середовища, що сприятиме емоційному благополуччю та подоланню професійного вигорання.

Література

1. Борисова М. В. Психологічні детермінанти феномена емоційного вигорання у педагогів. *Питання психології*. 2005. № 2. С. 96–104.
2. Ковалькова Т. О. Вивчення синдрому емоційного вигорання у педагогічних фахівців. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2016. № 24. С. 254–260.
3. Музичко Л. В., Фальковська Л. М., Гавриловська К. П. Емоційне вигорання викладачів вищої школи та їхнє професійне здоров'я. *Лікувальна справа*. 2017. № 7. С. 37–44.
4. Павелків Р. В. Синдром емоційного вигорання викладачів закладів вищої освіти в умовах військової агресії росії проти України. *Психологія: реальність і перспективи*. 2023. № 20. С. 144–153.
5. Павлюк М., Журавська Д., Клімишина Н. Психологічні чинники емоційного вигорання у професійній діяльності. *Актуальні проблеми психології*. 2018. XI. С. 226–244.