



ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ НА ПРОФЕСІЙНУ КОМПЕТЕНТНІСТЬ ВЧИТЕЛЯ

Гнатюк Дмитро

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія*

*Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука»*

Терновик Наталія

*кандидат психологічних наук,
професор кафедри психології Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний
університет імена академіка Степана Дем'янчука»
м. Рівне, Україна*

В умовах перетворень, що відбуваються в українському суспільстві, особливої актуальності набуває ефективність професійної діяльності, в тому числі в сфері освіти. Для того щоб забезпечити і підтримувати високий рівень діяльності педагогічного персоналу в освітніх установах, необхідно звернути увагу на такий психологічний аспект, як професійне вигорання педагогів різних категорій, які працюють з дітьми.

Сучасний стан вітчизняної освітньої системи характеризується активним упровадженням інноваційних технологій у педагогічний процес. В умовах змін, які відбуваються сьогодні, все більш високі вимоги ставляться не тільки до професійних знань, умінь та навичок вчителя, але й до рівня його особистісного саморозвитку, його психологічного самопочуття. Комплекс соціально-економічних проблем, пов'язаних з війною, робить працю вчителя надзвичайно психоемоційно напруженою. Зі збільшенням педагогічного стажу роботи в учителів знижуються показники як фізичного, так і психічного здоров'я. Усі ці фактори здійснюють руйнівний вплив на емоційну сферу. 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, погіршуються результати роботи, знижується рівень задоволеності власною діяльністю. Таким чином, відбуваються зміни у мотиваційній сфері й розвивається синдром емоційного вигорання.

За загальним визнанням спеціалістів, педагогічна діяльність – це один із видів професійної діяльності, який найбільше деформує особистість

людини. Праця вчителя відрізняється від інших видів професійної діяльності емоційною насиченістю, великою кількістю позанавчальної роботи і складністю комплексу робочих днів, що обумовлює формування синдрому професійного вигорання. Професійне вигорання є особливою формою професійної дезадаптації вчителів. Воно є причиною зниження якості роботи, втрати інтересу до неї, порушень фізичного і психічного здоров'я вчителя [2].

Аналіз робіт В. В. Бойка, Н. Є. Водоп'янової, К. Маслач, В. Є. Орла, Т. І. Ронгінської, М. М. Скугаревської, О. С. Старченкової, Ф. Дж. Сторлі, Д. Г. Трунова, Т. В. Форманюк та ін., присвячених професійному вигоранню, доводить, що в дослідженнях вчених немає єдиного погляду на його структуру і динаміку. Не визначене місце професійного вигорання серед інших понять, пов'язаних з професійною дезадаптацією вчителя. Оскільки немає єдиних діагностичних критеріїв, синдром важко діагностувати. За опублікованими даними складно зробити однозначні висновки про ефективність тренінгів, направлених на зменшення вигорання, оскільки в дослідженнях використовуються різні вибірки, часові рамки, інструменти вимірювання.

Такі психологи, як І. А. Акіндінова, Про І. П. Бусовікова, Т. Н. Мартинова, О. І. Бабич, К. А. Дубініцька і ін. розглядають інші підходи до позначеної нами проблеми і визначають вигорання як функціональний стереотип, що дозволяє дозувати і економно витратити енергетичні ресурси. У той же час можуть виникати його дисфункціональні наслідки, коли «вигорання» негативно відображається на виконанні професійної діяльності і відносинах з партнерами [5].

Проблема синдрому професійного вигорання найбільш об'єктивно досліджена в роботах американського психіатра Х. Фреденбургер, соціального психолога Д. Маслак, в яких вчені визначають професійне вигорання як фізичне і емоційне виснаження та втрату повноцінного сприйняття навколишньої дійсності, в тому числі і в професійній діяльності.

Дослідники називають п'ять ключових груп симптомів, характерних для синдрому емоційного вигорання.

1. Фізичні симптоми (фізична втома, виснаження; зміна ваги; безсоння; поганий загальний стан здоров'я, неритмічне дихання, нудота, запаморочення тощо; підвищення артеріального тиску; виразки й запальні захворювання шкіри; хвороби серцево-судинної системи).

2. Емоційні симптоми (брак емоцій; песимізм, цинізм і черствість у роботі й особистому житті; байдужність; відчуття безпорадності і безнадії; агресивність, дратівливість; тривожність, посилення ірраціонального занепокоєння, нездатність зосередитися; депресія, почуття провини; істерія; втрата ідеалів, професійних перспектив; збільшення деперсоналізації; почуття самотності).



3. Поведінкові симптоми: під час навчання з'являється втома; байдужність до харчування; мале фізичне навантаження; виправдання вживання тютюну, алкоголю, ліків; нещасні випадки - падіння, травми, аварії тощо; імпульсивна емоційна поведінка.

4. Інтелектуальні симптоми (зниження інтересу до нових теорій та ідей у навчанні, до альтернативних підходів у вирішенні проблем; нудьга, туга, апатія, втрата інтересу до життя; більша схильність до шаблону, ніж до творчого підходу; байдужність до нововведень; мала участь чи відмова від участі в розвиваючих експериментах; формальне виконання роботи).

5. Соціальні симптоми (низька соціальна активність; зниження інтересу до дозвілля, захоплень; обмеження соціальних контактів; відчуття ізоляції, нерозуміння інших; відчуття браку підтримки з боку родини, друзів, колег [3]).

Таким чином, синдром емоційного вигорання характеризується поєднанням симптомів порушення у психічній, соматичній і соціальній сферах життя педагога. Специфіка роботи вчителя також полягає в необхідності постійного професійного самоосмислення у взаємодії з учнем і точності професійної дії. Тому проблема емоційного вигорання вчителя є актуальною і значущою на всіх етапах його професійного становлення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Булатевич Н. М. Психічне вигорання у професійній діяльності вчителя: огляд зарубіжних досліджень // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія Соціологія. Психологія. Педагогіка. 2003. Вип. 15-16. С.117-120.
2. Грицук О. В. Семантичний аналіз професійного стереотипу «вчителя» на основі підверженості вчителя емоційному вигоранню / О.В. Грицук // Вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. Психологія. Харків: ХНПУ, 2009. Вип. 29. С. 26-30.
3. Жогно Ю. П. Вплив емоційного вигорання на професійну компетентність вчителя / Ю. П. Жогно // Наука і освіта. 2008. № 8-9. С. 40-43.
4. Павелкін 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.
5. Перегончук Н. В. «Професійне вигорання» як фактор розвитку особистості педагога: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 / Н. В. Перегончук; Держ. вищ. навч. закл. «Ун-т менеджменту освіти». К., 2011. 20 с.
6. Freudenberger Н. J. Burnout and job dissatisfaction : impacy on the family. Perspectives on work and the family. Rockville : Royal Tunbridge Wells, 1984. P. 94–105