

Котлова Л., Рясновська Т. Проблема професійного вигорання вчителів спеціальної освіти. Психологічна допомога особистості у воєнний період : матеріали VII Всеукр. психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», м. Умань, 18 квіт. 2024 р. / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини, Ф-т соц. Та психологічної освіти та [ін.] ; [редкол.: С. Ю. Діхтяренко, Л. А. Данилевич, А. В. Шулдик, О. О. Андрусик]. Умань. С. 80-82.

*Людмила Котлова,
кандидатка психологічних наук, доцентка,
завідувачка кафедри психології, логопедії та інклюзивної освіти,
Житомирський державний університет імені Івана Франка,
Рясновська Тетяна,
логопед, методист Центру комплексної реабілітації для дітей з
інвалідністю ЖМР.*

Проблема професійного вигорання вчителів спеціальної освіти

Проблема стресостійкості вчителів у сфері спеціальної освіти гостро постає в реаліях сьогодення. Вплив професійного стресу та його вплив на вчителів, які залишають професію викликає занепокоєння (Brunsting, Sreckovic, & Lane, 2014). Згідно з дослідженням 55% педагогів розглядають можливість залишити професію раніше, ніж планувалося, значне збільшення пов'язане зі стресами та проблемами викладання. Ця статистика підкреслює нагальність вирішення проблеми професійного вигорання вчителів не лише для благополуччя вчителів, але й для якості освіти [1].

Стрес розглядається як неприємний емоційний досвід, який супроводжується почуттям тривоги, гніву, розчарування, напруження (Kyriacou, 2001) [3]. Стрес проявляється у вчителів і суттєво впливає на їх почуття ефективності, задоволення від роботи, вигорання, виснаження, залучення учнів і фізичне здоров'я. Нещодавно Greenberg, Brown, and Abenavoli (2016) задокументували основні джерела стресу вчителя спеціальної освіти:

Зовнішні фактори:

- Велике робоче навантаження: постійно зростаюча купа завдань, оцінювань і адміністративних завдань може бути надзвичайною, залишаючи вчителів відчуття, ніби вони постійно намагаються встигнути.

- Брак ресурсів: недостатня кількість матеріалів, застаріла технологія та недостатнє приладдя для класу можуть зробити викладання більш складним і розчаровуючим.

- Адміністративний тиск: Вимоги щодо вищої успішності учнів, заходи підзвітності та постійні зміни в навчальних програмах або стандартах без належної підтримки можуть додати значний стрес.

- Нереалістичні очікування: розрив між очікуваними результатами та тим, що реально досягти за наявний час і ресурси, може призвести до невдач і незадоволення.

Міжособистісні фактори:

- Складна поведінка студентів: боротьба з руйнівною поведінкою, недостатньою залученістю або апатією з боку студентів може вичерпати енергію та ентузіазм викладача.

- Відсутність підтримки з боку колег: відчуття ізоляції або відсутності підтримки з боку колег-вчителів чи адміністрації школи може посилити стрес і відчуття неповноцінності.

- Тиск з боку батьків: високі очікування, критика або відсутність участі з боку батьків можуть збільшити емоційний тягар.

Особисті фактори:

- Перфекціонізм: прагнення до досконалості у викладацькій практиці, планах уроків і результатах учнів може встановити недосяжні стандарти, що призводить до постійного розчарування.

- Відсутність балансу між роботою та особистим життям: витрачання надто багато часу на роботу, пов'язану з роботою, за рахунок особистого часу може призвести до вигорання. Знаходження балансу має вирішальне значення для збереження ентузіазму та енергії для викладання.

- Нездатність сказати «Ні»: надто багато обов'язків, комітетів або позакласних заходів без достатнього часу чи ресурсів може призвести до перевантаження [2].

Розуміння цих причин є ключовим у дослідженні шляхів подолання виснаження вчителів. Враховуючи ці фактори, викладачі можуть працювати над створенням більш стійкого та повноцінного досвіду викладання, гарантуючи, що вони мають енергію та пристрасть, щоб надихати своїх учнів щодня.

Список використаних джерел

1. Brunsting, N.C., Sreckovic, M.A., & Lane, K.L. Special education teacher burnout: A synthesis of research from 1979 to 2013. *Education and Treatment of Children*, 2014. 37, 681–712.

2. Greenberg, M.T., Brown J.L., & Abenavoli, R.M. Teacher stress and health effects on teachers, students, and schools. *Edna Bennett Pierce Prevention Research Center, Pennsylvania State University*. 2016 Retrieved from <http://prevention.psu.edu/uploads/files/rwjf430428.pdf>.

3. Kyriacou, C. Teacher stress: Directions for future research. *Educational Review*, 2001. 53, 27–35