

С. М. Ситняківська
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри соціальних технологій
Житомирський державний університет імені Івана Франка
hng@ukr.net
ORCID: 0000-0003-1367-0487

І. В. Літяга
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальних технологій
Житомирський державний університет імені Івана Франка
innalet@ukr.net
ORCID: 0000-0001-6210-4145

ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ ЗВО В УМОВАХ ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ

Зважаючи на процеси, які відбуваються в нашій країні протягом останніх декількох років (пандемія, війна), досить гостро стала проблема емоційного вигорання фахівців, які працюють у системі «людина – людина», що свідчить про актуальність цього явища. Емоційне благополуччя професіонала вкрай важливо для фахівців, які працюють з людьми, особливо актуально це для викладачів, адже робота зі студентами в силу пропонованих нею високих вимог, особливої відповідальності та емоційних навантажень потенційно містить у собі небезпеку важких переживань, пов'язаних з робочими ситуаціями, та ймовірність виникнення професійного стресу, і, як наслідок, під дією тривалих стрес-факторів, призвести до появи синдрому емоційного вигорання. Одним із стрес-факторів, що деструктивно впливає на особистість педагога та може призвести до емоційного вигорання викладачів в процесі виконання ними своїх професійних обов'язків, є перехід на змішану форму навчання, оскільки збільшується не лише емоційне, а і фізичне навантаження, в зв'язку з чим, набуває актуальності питання профілактики синдрому емоційного вигорання викладачів в умовах змішаного навчання.

Погоджуємось з дослідниками, які розглядають поняття «емоційне вигорання» як стресову реакцію організму на довготривалу напружену емоційну діяльність. Зокрема, М. Борисова, розкриваючи сутність синдрому «емоційного вигорання», зазначає, що в найбільш загальному вигляді синдром «емоційного вигорання» можна тлумачити як стресову реакцію, що виникає внаслідок довготривалих професійних стресів середньої інтенсивності [1].

Подібної точки зору дотримується і А. Погрібна, яка під емоційним вигоранням розуміє специфічний стрес-синдром, що виникає внаслідок хронічної напруженої психоемоційної діяльності та призводить до деструктивних змін структури діяльності або особистості фахівця [2,с. 40].

Така напруженість у викладачів зумовлюється низкою чинників, як от робота із студентами заочної форми навчання у вихідні дні, зростання методичного навантаження через відсутність певної кількості студентів і надання їм можливості перескладання певних тем чи модулів у позанормовий час, а також особистісних факторів, які теж викладачі ігнорувати не можуть, таких як повітряні тривоги, що впливають на психоемоційний стан людини, загальний стан війни, у якому перебуває країна, та багато інших.

Вищезазначені чинники викликають у великій кількості викладачів емоційне виснаження, що проявляється у вигляді емоційної втоми, байдужості і холодності у ставленні до людей, роздратованості, агресивності, небажання йти на роботу виконувати свої професійні обов'язки. Це все і є ознаками емоційного вигорання, яке носить деструктивний характер та негативно відображається як на здоров'ї та самопочутті працівника, так і на виконанні фахівцем своїх професійних обов'язків. В зв'язку з цим, важливо своєчасно зменшити його прояви у викладачів ЗВО для ефективного виконання ними своїх професійних обов'язків.

Оскільки одним із основних напрямків запобігання виникнення синдрому емоційного вигорання є профілактика, а однією із основних форм профілактики емоційного вигорання є тренінгова форма роботи, пропонуємо кафедри або осередки викладачів факультетів використовувати за принципом груп

самопомогі для розробки і впровадження профілактичних тренінгів щодо запобігання емоційному вигоранню викладачів. Завдання таких профілактичних тренінгових програм будуть залежати від проблем у конкретному колективі, але повинні містити і основні: набуття викладачами ЗВО знань про сутність, причини та чинники емоційного вигорання; формування у викладачів ЗВО умінь та навичок саморегуляції міжособистісного професійного спілкування, ознайомлення із прийомами налагодження ділової взаємодії під час спілкування з колегами на роботі, з адміністрацією, студентами; оволодіння викладачами вміннями та навичками профілактики та подолання емоційного вигорання. Відповідно до мети та поставлених завдань можливо виділити в даній профілактичній програмі два напрями роботи: теоретичний (спрямований на надання викладачам знань щодо змісту, структури, ознак, симптомів, особливостей прояву емоційного вигорання, чинників, що призводять до виникнення емоційного вигорання) та практичний (спрямований на оволодіння викладачами навичками саморегуляції негативних психоемоційних станів, подолання стресових ситуацій, розвиток комунікативних навичок з метою налагодження ділової взаємодії під час спілкування з колегами на роботі, з адміністрацією, студентами). Форми та методи роботи будуть залежати від теоретичної чи практичної частини. Для ознайомлення викладачів з феноменом емоційного вигорання, факторами, що сприяють його виникненню, специфічними особливостями емоційного вигорання викладачів ЗВО в умовах змішаного навчання пропонуємо міні-лекції. В ході проведення міні-лекцій бажано використовувати мультимедійні презентації; проводити групові обговорення, які дають можливість учасникам групи в процесі безпосереднього спілкування обговорити проблему з різних сторін; практичну частину профілактичної програми пропонуємо проводити у формі тренінгової роботи, зазначимо, що кожного разу ведучий (фасилітатор) тренінгу обирається із працівників самої кафедри, із залученням і співпрацею кваліфікованого фахівця. У ході тренінгової роботи, спрямованої на попередження та подолання емоційного вигорання у викладачів ЗВО, бажано використовувати інтерактивні

методи роботи, такі як: робота в малих групах, методи «Незавершені речення», «Мозковий штурм», «Бесіда за круглим столом», групові дискусії, кейси, ділові, рольові ігри, творчі завдання тощо. Корисно запропонувати учасникам вести міні-конспекти, фіксуючи ідеї, роздуми за результатами кожного окремого заняття, ускладнення або проблеми в процесі міні-лекцій та тренінгу, що сприятиме набуттю навичок самоаналізу, самооцінки, розвитку рефлексивних умінь, самовдосконаленню.

Таким чином, профілактична програма, яка буде розроблена і впроваджена у певному колективі, але під керівництвом і супервізією фахівця, дозволить зменшити симптоматику синдрому «емоційного вигорання» у викладачів ЗВО в умовах змішаного навчання, сприятиме зниженню напруги та занепокоєння, підвищить рівень стресостійкості, і можливо навіть вплине на переосмислення викладачами особливостей професійної діяльності, підвищить рівень особистісної задоволеності результатами своєї роботи, успіхами та досягненнями, а також зменшить об'єми навантаження на соціально-психологічну службу закладу, оскільки буде впроваджуватись членами самого колективу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Борисова М. В. Психологічні детермінанти феномена емоційного вигорання у педагогів. *Питання психології*. 2005. № 2. С. 96–104.
2. Погрібна А.О. Семінар-тренінг як форма групової психокорекції для вчителів з емоційним вигоранням (на матеріалі педагогів спеціальних шкіл–інтернатів для дітей з вадами інтелекту. *Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць*. Харків: НУЦЗУ, 2016. Вип. 20. С. 206-215.