

миру//Породжені війною спільноти як соціальні донори і реципієнти: матеріали міждисциплінарного наукового семінару, м. Київ, 25 березня 2021 р.

5. Яланська С.П., Атаманчук Н.М. Психологія стресостійкості: ресурс арт-практик. 2021.
6. Ярош Н.С. Саногенна рефлексія як внутрішній ресурс особистості. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія».2017. Випуск 62. С. 35-38.

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Козирь А. В.

Полтавський національний педагогічний університет

імені В. Г. Короленка

alisik0103@gmail.com

Згідно з Міжнародною класифікацією хвороб, «вигорання» описується як наслідок хронічного стресу на робочому місці [4]. Деякі фахівці вважають його хворобою, але з 2019 року ВООЗ вживає цей термін лише у контексті роботи, класифікуючи його як синдром.

Синдром емоційного вигорання – це стан, який характеризується виснаженням на фізичному, емоційному та мотиваційному рівнях. Він зазвичай виникає як реакція на хронічний стрес, що пов'язаний з високими вимогами на роботі та емоційним навантаженням.

Згідно з Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), емоційне вигорання характеризується трьома ключовими симптомами [4]:

– Почуття виснаження або втоми. Цей стан проявляється порушенням сну, зниженням імунітету та проблемами з концентрацією уваги. Людина відчуває себе вичерпаною як фізично, так і емоційно, не має сил на виконання навіть найпростіших завдань.

– Інтелектуальна й емоційна дистанція з роботою. Це виражається у відчутті негативу та цинізму щодо роботи та робочих ситуацій. Людина відчуває себе відірваною від колективу, втрачає мотивацію та сприймає все, що пов'язано з роботою, у негативному світлі.

– Зниження професійної ефективності. Людина відчуває, що не може впоратися зі своїми робочими обов'язками, що призводить до сумнівів у власних здібностях і компетентності. Це може призвести до зниження продуктивності, помилок у роботі та, зрештою, до втрати роботи.

Робота педагога сповнена численних стресових факторів: постійна оцінка з боку учнів, батьків, колег та керівництва, невизначеність, рутинні завдання (обробка документації тощо).

Сучасні соціальні, політичні, економічні та культурні зміни висувають до педагогів нові, складніші вимоги. Це посилює емоційне напруження, провокує виникнення професійних стресів та внутрішньоособистісних конфліктів.

Вигорання у педагогів може виникати через [2]:

– Індивідуальні причини: особистісні особливості, невміння долати стрес, відсутність підтримки з боку сім'ї та друзів.

– Організаційні причини: незадовільні умови праці, низька зарплата, бюрократія, авторитарний стиль управління.

Емоційне вигорання серед педагогів виявляється у великій кількості проявів, таких як емоційна виснаженість, зменшення обсягу вираження емоцій, відчуття відокремленості, агресивність, та ігнорування індивідуальних особливостей колег і партнерів у комунікації. Ці прояви негативно впливають на керівництво навчальним процесом і можуть призвести до негативних наслідків для особистісного розвитку учасників комунікації [3].

Зазвичай, наслідки емоційного вигорання включають зниження ефективності роботи та задоволеності роботою, втрату ідентифікації з організацією, негативне ставлення до праці, звільнення з посади та погіршення стану здоров'я. Важливо вивчати негативний вплив професії вчителя на формування емоційного вигорання та зростаючий негативний вплив цього явища на особистісні характеристики. Це може призвести до зниження результативності та якості впливу вчителя на аудиторію.

Поки не існує однозначної відповіді на питання про те, що саме викликає вигорання та який чинник переважає у його формуванні: особистісні особливості людини чи організаційні характеристики.

Серед найбільш очевидних проявів особистісного дисбалансу у вчителів можна відзначити підвищений рівень тривожності, нейротизм, схильність до ригідності, низьку самооцінку, знижену задоволеність роботою та життям. У своїй професійній діяльності педагоги зіштовхуються зі стресовими ситуаціями, такими як циклічність навчальних подій, необхідність швидко та обережно реагувати на події, несумісність індивідуальних особливостей з ритмом та характером педагогічної діяльності, а також високий рівень конфліктності у взаєминах.

Особливості професійної діяльності педагогів, які сприяють розвитку емоційного вигорання, включають інформаційне перевантаження та дефіцит часу для освоєння матеріалу, високу соціальну відповідальність за результати, потребу в швидкому прийнятті рішень при обмеженій інформації, невизначеність робочих ситуацій, конфліктність ролей, повсякденну рутину з її повторюваністю, стандартизацією та високою технологічністю, соціальну оцінку, де необхідно стати об'єктом спостереження не лише для учнів, а й для адміністрації, а також відносність та відстрочені результати [1].

Деякі автори вказують на особливості особистості педагога, які сприяють розвитку емоційного вигорання, такі як неузгодженість між індивідуально-типологічними особливостями та характером діяльності, а також неузгодженість між діяльністю та мотивами індивіда.

Сучасні дослідження свідчать про те, що у діяльності педагогів присутні всі основні психотравмуючі фактори, які визначають емоційне вигорання. Також варто відзначити, що діяльність педагога має ряд специфічних особливостей, що

роблять її потенційно афектогенною. Зокрема, виокремлюють такі характерологічні риси, які сприяють зниженню негативного впливу стресу на особистість: впевненість у собі, прийняття себе та інших, здатність концентруватися на позитивних емоціях, навички роботи в команді, позитивне ставлення до життя, бажання подолати труднощі, та вміння вирішувати проблеми.

Зусилля, спрямовані на боротьбу з емоційним вигоранням педагогів, дозволять покращити якість освіти, зберегти здоров'я та благополуччя педагогів, а також створити більш сприятливі умови для розвитку дітей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Жогно Ю. П. Вплив емоційного вигорання на професійну компетентність вчителя. *Наука і освіта*. 2008. № 8-9. С. 40–43.
2. Омері І. Д. Синдром «професійного вигорання» у педагогів як наслідок надмірного емоційного виснаження. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 16: творча особистість учителя: проблеми теорії і практики*. 2013. Вип. 22 (32). С. 33–36.
3. Maslach С. The truth about burnout: how organizations cause personal stress and what to do about it. San Francisco, Calif : Jossey-Bass, 1997. 186 p.
4. World health organization (WHO). *World Health Organization (WHO)*. URL: <https://www.who.int/> (дата звернення: 09.05.2024).

СТИМУЛЮВАННЯ ТВОРЧОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Колісник Л.С.

hozhimlogist1@gmail.com.

*Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка*

Актуальність теми. Сучасний ринок праці потребує фахівців, які володіють не лише теоретичними знаннями, але й практичними навичками інноваційної діяльності та творчого мислення, здатністю генерувати нові ідеї та знаходити нестандартні рішення. Стимулювання творчості студентів потрібне для забезпечення конкурентоспроможних фахівців на світовому рівні. Творча діяльність сприяє розвитку особистісних якостей, таких як ініціативність, самостійність у прийнятті рішень, незалежність та впевненість у собі. Творча діяльність сприяє формуванню культурної свідомості.

Сучасне суспільство потребує фахівців з творчим мисленням та здатністю до інновацій. Ринок праці висуває вимоги до здатності генерувати нові ідеї та нестандартно вирішувати проблеми.

Зміна вимог до сучасної освіти вимагає вдосконалення методів виховання. Якість виховного процесу може покращити саме використання інтерактивних методів[3].

У сучасному світі комунікативні вміння є головними для професійної