

ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО САМОВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧА ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ МЕДИЧНОЇ ОСВІТИ Й КОНЦЕПЦІЯ ЙОГО ПОДОЛАННЯ

Крючко Т.О., Кушнерева Т.В., Коленко І.О., Пода О.А., Щербак В.В.

Українська медична стоматологічна академія

Формування синдрому емоційного вигорання викладача пов'язане зі зниженням емоційного ресурсу; дисфункціональні наслідки негативно проявляються в незадоволеності роботою й погіршують якість життя.

Ключові слова: емоційне самовигорання, викладач ЗВО, якість життя.

The formation of the teacher's syndrome of emotional burnout is associated with a decrease of emotional resources; dysfunctional consequences are negatively manifested in dissatisfaction by work and deteriorating quality of life.

Key words: emotional burnout, teacher university, quality of life.

Важливу роль у професійній діяльності викладача закладу вищої медичної освіти відіграє синдром емоційного самовигорання (ЕВ), пов'язаний зі зниженням емоційного ресурсу, який щодня витрачається на постійний контакт зі студентами і хворими, їх емоційну підтримку. Широка комунікація з людьми, яка має бути завжди емоційно забарвленою, безпосередньо впливає на особистість викладача і його ставлення до інших людей. Дисфункціональні наслідки ЕВ негативно проявляються в незадоволеності роботою, в явищах деперсоналізації і, зрештою, в погіршенні якості життя з можливим розвитком невротичних розладів і психосоматичних хвороб. Низка публікацій щодо вивчення синдрому ЕВ і знаходження методів його профілактики підкреслює актуальність проблеми в системі сучасної освіти [3; 6].

Вигорання – це синдром емоційного виснаження, знеособлення і зниження досягнень особистості. Вигорання було визнано Всесвітньою організацією охорони здоров'я як медичний розлад і "проблема, пов'язана з професією". ЕВ характеризується трьома аспектами: відчуття "вичерпання енергії", або виснаження; збільшена ментальна віддаленість від своєї роботи (або пов'язані з цим почуття негативізму чи цинізму щодо своєї роботи); зниження професійної ефективності. З психологічної й соціальної точок зору, ЕВ становить собою професійний дисконфорт, який є наслідком хронічного стресу і спостерігається в основному в людей, які пов'язані з допомогою іншим. Літературні джерела свідчать, що цей стан є явищем міжнародного масштабу, часто буває у викладачів [2].

ЕВ стає наслідком професійних стресів і виникає в тих випадках, коли адаптаційні можливості людини з подолання стресової ситуації перевищені. Синдром можна також розглядати як механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на вибрані психотравмуючі впливи.

Емоційне виснаження відображає почуття емоційного перенапруження, що є результатом поступового процесу розчарування. При деперсоналізації у викладача поступово розвивається негативне, бездушне й цинічне ставлення до студентів. Це спроба емоційно й пізнавально дистанціюватися від них. Зниження особистих досягнень відображає негативні почуття компетентності й досягнення, тенденцію негативно оцінювати себе щодо роботи. Зниження особистих досягнень швидше за все виникає через брак відповідних ресурсів або неефективність, тоді як виснаження й деперсоналізація стають результатом перевагання роботою й соціальних конфліктів.

На індивідуальному рівні синдром ЕВ підриває внутрішню мотивацію викладача, його завзяття, ентузіазм та ідеал кар'єри. На міжособистісному рівні – це глибоко вкорінена мотиваційна криза, що відображається байдужістю і знеохоченням. ЕВ викладачів негативно впливає й на їхню особисту поведінку, і на студентів. Процес, в якому переживається емоційне виснаження, знеособлення і зниження рівня особистих досягнень, формує поведінку викладачів. По мірі підвищення ступеня ЕВ викладача зменшуються ретельність підготовки до заняття, залучення до занять студентів, тоді як критика до студентів зростає. Вони часто змінюють своє сприйняття викладача, свої почуття до нього й поведінку в групі. Отже, ефективність навчання знижується. Таким чином, ЕВ вчителів знижує внутрішню мотивацію, що може знизити рівень навчання й залучення студентів. Так, доведено, що при емоційному виснаженні викладача студенти частіше отримують низькі оцінки в порівнянні з колегами з нормальним емоційним станом [7].

Високий емоційний інтелект педагогів негативно корелює з їх вигоранням. Зменшення ЕВ у викладачів і підвищення рівня їх залученості, відчуття благополуччя дають їм можливість бути більш емоційно стабільними й упевненими у власних силах. Окремі автори пропонують визначати рівень задоволеності й емоційний інтелект як найбільш важливі у професії викладача, оскільки це передбачає краще ставлення до роботи й менший шанс пережити вигорання. Риси особистості (екстравертність, свідомість і емоційна стабільність) впливають на схильність викладачів до вигорання: чим нижча їх вираженість, тим викладачі більше схильні до ЕВ [4].

Формування синдрому ЕВ базується на трьох складових:

- емоційне виснаження проявляється в почуттях безпорадності, безнадійності, емоційних зривах, втомі, зниженні життєвого тону й працездатності, виникненні фізичного нездужання. Виникає почуття «спотворення», «притуплення» емоцій, настає байдужість до потреб інших людей;
- деперсоналізація проявляється в деформації стосунків з іншими людьми: підвищення залежності від інших або підвищення негативізму до людей. Викладач перестає сприймати вихованців як особистостей, він дистанціюється, чекаючи від них найгіршого. Негативні реакції проявляються небажанням спілкуватися, схильністю до приниження, ігнорування;
- скорочена професійна реалізація виявляється в тенденції до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень і успіхів; негативізму щодо службових можливостей або в скороченні власної гідності, обмеженні своїх можливостей, обов'язків відносно інших [1].

Не всі викладачі однаково вразливі до розвитку вигорання, оскільки суб'єктивна ефективність і здатність приймати рішення є захисними факторами для формування синдрому емоційного вигорання. Формування зрушень залежить насамперед від організаційних факторів, рис особистості (тривожність, гнучкість або негнучкість), кар'єри, досвіду, віку, дидактичних, емоційних і соціально-реляційних навичок [5].

Зовнішніми факторами, які можуть призвести до тривалого й руйнівного стресу, стають ситуації з підвищеним внутрішнім емоційним напруженням (неординарна поведінка студентів, конфлікти в колективі, надмірний контроль із боку адміністрації, необхідність швидко прийняти відповідальне рішення, перевантаженість різними дорученнями). Інколи викладачу доводиться стримувати в собі роздратування, гнів, тривогу, що згубно позначається на його здоров'ї. Останнім часом синдром ЕВ у викладача все частіше спостерігається через збільшення робочого часу за рахунок праці вдома, що призводить до незадоволеності професійним статусом. Також простежується деяка суперечність між виконанням професійних вимог, які неухильно підвищуються, й ефективною реалізацією себе в професії [1].

ЕВ розвивається поетапно, для кожного етапу характерні ознаки, що викликаються певними факторами:

- фаза напруження, запускає механізм емоційного вигорання, включає кілька симптомів – «переживання психотравмуючих обставин», «незадоволеність собою», «загнаність у клітку», «тривога й депресія»;
- фаза резистенції. ЕВ розвивається як опір психологічних захистів внутрішніх ресурсів людини на тлі таких симптомів як «неадекватне вибіркове емоційне реагування», «розширення сфери економії емоцій», «редукція професійних обов'язків»;
- фаза виснаження, характеризується вираженим зниженням загального енергетичного тону й ослабленням діяльності нервової системи.

У викладача вищої школи можуть проявлятися такі руйнівні симптоми як агресивні й занепадницькі почуття, переживання провини й залежності; психосоматичні нездужання, переживання, безсоння, негативне ставлення до роботи та інше. Спеціаліст, який потерпає від синдрому вигорання, нездатний вести ефективну професійну діяльність [2].

Запобігання формуванню синдрому ЕВ викладачів базується на програмі особистого розвитку з удосконаленням навичок стійкості до професійного тиску, а також надання психологічної допомоги зі збереження психічного й емоційного здоров'я. Важливі семінари щодо правильного планування часу й підвищення стресостійкості; релаксаційні тренінги з формуванням навичок подолання стресу; зміцнення внутрішніх ресурсів задля протистояння ЕВ.

Список використаної літератури

1. Исследование психоэмоциональных и поведенческих компонентов эмоционального выгорания у педагогов с различным стажем работы /Бутова Л.А., Бычкова Е.С., Лыткина А.В. //Известия Волгоградского государственного педагогического университета. — 2019. — №3 (136). —С. 15-21.
2. Проблема профессионального выгорания педагогов высшей школы /Маликова И.А. //Вестник Донецкого педагогического института. —2017. — №1. —С. 288-296.
3. Проблема синдрому емоційного вигорання вчителів у працях українських дослідників /Гричук О.В. //Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України. — 2013. — С. 358-262.
4. Adina, Colomeischi. (2015). Teachers Burnout in Relation with Their Emotional Intelligence and Personality Traits. Procedia - Social and Behavioral Sciences. 180. 1067-1073. 10.1016/j.sbspro.2015.02.207.
5. McLean, Deija & Eklund, Katie & Kilgus, Stephen & Burns, Matthew. (2018). Influence of Teacher Burnout and Self-Efficacy on Teacher-Related Variance in Social-Emotional and Behavioral Screening Scores. School Psychology Quarterly. 34. 10.1037/spq0000304.
6. Mérida-López, Sergio & Extremera, Natalio. (2017). Emotional intelligence and teacher burnout: A systematic review. International Journal of Educational Research. 85. 121-130. 10.1016/j.ijer.2017.07.006.
7. Shen, bo & McCaughy, Nate & Martin, Jeffrey & Garn, Alex & Kulik, Noel & Fahlman, Mariane. (2015). The Relationship Between Teacher Burnout and Student Motivation. British Journal of Educational Psychology. 85. 10.1111/bjep.12089.

ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ НА КАФЕДРІ ДИТЯЧОЇ ТЕРАПЕВТИЧНОЇ СТОМАТОЛОГІЇ З ПРОФІЛАКТИКОЮ СТОМАТОЛОГІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Кулай О.О., Ващенко І.Ю.

Українська медична стоматологічна академія

Компетентне використання інформаційно-комунікаційних технологій дає можливість підвищити рівень пізнавальної активності, розширює і збагачує інформаційний потенціал студентів, адаптує їх до життя й роботи в інформаційно насиченому суспільстві.

Ключові слова: інформаційно-комунікаційні технології, дистанційне навчання, навчальний процес, студенти.

Competent use of information and communication technologies provides an opportunity to increase the level of cognitive activity expands and enriches the information potential of students, adapts them to life and work in an information-rich society.

Key words: information and communication technologies, distance learning, educational process, students.

З початком глобальної пандемії коронавірусної інфекції CoViD-19, викликаній коронавірусом SARS-CoV-2, освітні заклади всього світу перейшли на дистанційне навчання. Якість і організація педагогічного процесу змінюються за використання телекомунікаційних технологій, а це значить, що неминуче виникає необхідність розгляду методологічних основ організації віртуального освітнього процесу й можливості використання традиційних педагогічних методів у даних умовах [1]. При цьому важливим є реалізація сучасної концепції віртуального навчання: воно починає розглядатися не просто як віддалений інструктаж, а як рівний за можливістю традиційному способу надати людині глибокі знання [2].

Сьогодні ні в кого не викликає сумнівів та роль, яку відіграють інформаційні й комунікаційні технології в освіті.