

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ ПРИ ОНЛАЙН РОБОТІ

У статті розглянуто причини та психологічні методи подолання емоційного вигорання викладачів під час дистанційної роботи. Висвітлено основні фактори, що сприяють вигоранню, такі як перевантаження інформацією, відсутність емоційного контакту з учнями, порушення балансу між роботою та особистим життям, а також технічні проблеми. Представлено психологічні методи, що допомагають зберігати емоційну стабільність, включаючи техніки релаксації, саморефлексію, підтримку колег і організацію комфортного робочого простору. Акцент зроблено на важливості тайм-менеджменту, професійного розвитку та позитивного мислення як засобів боротьби з вигоранням.

Ключові слова: емоційне вигорання, дистанційне навчання, тайм-менеджмент, релаксація, соціальна підтримка.

The article discusses the causes and psychological methods of overcoming emotional burnout of teachers during remote work. Major factors contributing to burnout are highlighted, such as information overload, lack of emotional contact with students, work-life balance, and technical issues. Psychological methods that help maintain emotional stability are presented, including relaxation techniques, self-reflection, support of colleagues and organization of a comfortable work space. Emphasis is placed on the importance of time management, professional development and positive thinking as means of combating burnout.

Keywords: emotional burnout, distance learning, time management, relaxation, social support.

В сучасних умовах дистанційного навчання викладачі стикаються з новими викликами, одним з яких є емоційне вигорання. Тривала робота за екраном комп'ютера, постійне спілкування через відеоконференції та відсутність безпосереднього контакту з учнями можуть викликати відчуття виснаження та зниження мотивації до роботи. У статті розглянемо основні психологічні засоби, що допоможуть викладачам подолати емоційне вигорання та зберегти емоційний баланс при роботі в онлайн-форматі.

Проаналізувавши вітчизняні та зарубіжні дослідження присвячені емоційному вигоранню, можна зробити висновок, що синдром емоційного вигорання є дуже потужним та небезпечним чинником, який впливає на професійну діяльність.

Професійне вигорання – це актуальна проблема багатьох професій. Дослідження в цій області відображають різноманітні аспекти цього явища та пропонують шляхи його подолання.

Одним із ключових джерел, які розкривають проблему професійного вигорання серед медичних працівників, є робота Бабича В.Г. та Паська К.М. У цій статті вони висвітлюють важливі аспекти, пов'язані зі зростанням рівня стресу у медичних працівників та його наслідками для їхнього психоемоційного стану[1].

Дослідники зазначають, що основні фактори, що спричиняють вигорання, включають високий рівень відповідальності, перевантаження роботою, конфлікти в колективі та емоційне виснаження.

З іншого боку, вчені, такі як Варгата О.В., Кулешова О. В., Міхеєва Л.В., розглядають психологічні чинники, які впливають на вигорання педагогічних працівників. У своїй роботі вони виявляють, що негативні емоції, невдачі у роботі, відсутність підтримки та визнання можуть спричинити вигорання серед вчителів [2].

Теоретичні моделі професійного вигорання також отримали значну увагу. Лящ О.П., Яцюк М.В. розробили модель вигорання, специфічну для педагогів закладів інтернатного типу. Ця модель враховує специфіку роботи та життя вчителів у таких умовах [3].

Одним із методів подолання вигорання, який розглядається в літературі, є застосування педагогіки емпатерменту. Михальчук Л.Я., Шуберчук М.П. звертають увагу на важливість надання вчителям можливостей для самореалізації та відчуття власної важливості у навчальному процесі [4].

Важливим аспектом вирішення проблеми вигорання є профілактика. Пахомов І.В. розробляє різноманітні психолого-педагогічні чинники, спрямовані на розвиток професійних компетентностей педагогічних працівників [5-6].

Загалом, дослідження у цій області демонструють, що професійне вигорання є серйозною проблемою, яка потребує комплексного підходу. Розуміння причин та наслідків вигорання, а також розробка ефективних методів подолання можуть допомогти покращити якість життя та роботи медичних працівників і педагогів.

Основні фактори, що сприяють емоційному вигоранню викладачів під час онлайн-навчання, можна поділити на кілька груп:

1. Постійне перевантаження інформацією. Онлайн-формат вимагає значно більше концентрації та уваги через різноманітні технічні та організаційні аспекти. Велика кількість електронних листів, повідомлень та завдань призводить до інформаційної перевантаженості.

2. Відсутність емоційного контакту з учнями. Важливий елемент викладання — це взаємодія, яку складно повноцінно реалізувати онлайн. Відсутність живого зворотного зв'язку знижує мотивацію викладача.

3. Порушення балансу між роботою та особистим життям. Онлайн-робота часто не має чітких часових меж, що призводить до того, що викладачі працюють понаднормово, не маючи достатнього часу для відпочинку.

4. Технічні проблеми. Постійне використання технічних засобів, таких як комп'ютери, платформи для відеозв'язку, та нестабільний інтернет можуть спричиняти додатковий стрес і виснаження.

Психологічні методи подолання емоційного вигорання:

1. Розмежування робочого та особистого часу.

Одним із ключових аспектів подолання емоційного вигорання є встановлення чітких меж між роботою і відпочинком. Викладачі повинні чітко визначити години роботи та слідувати цьому графіку. Це дозволяє знизити рівень стресу і запобігти перенавантаженню. Важливо виділяти час для відпочинку, фізичних вправ та особистого розвитку.

2. Застосування технік релаксації та відновлення.

Для збереження емоційної стабільності важливо використовувати методи релаксації, такі як дихальні вправи, медитація або йога. Вони сприяють зняттю стресу, підвищують концентрацію та допомагають відновлювати внутрішній ресурс. Наприклад, техніка глибокого дихання або прогресивна м'язова релаксація може бути дуже корисною для швидкого зняття напруги.

3. Саморефлексія і емоційний інтелект.

Викладачам важливо навчитися розпізнавати перші ознаки вигорання і своєчасно реагувати на них. Розвиток емоційного інтелекту допомагає краще усвідомлювати власні емоції та керувати ними. Викладачам варто аналізувати свій стан, виявляти джерела стресу та шукати способи його зменшення.

4. Соціальна підтримка.

Підтримка колег, друзів та сім'ї є важливою складовою емоційної стійкості. Обмін досвідом та спілкування з колегами, які мають подібний досвід, допоможе зменшити почуття ізоляції. Також варто звертатися за допомогою до психологів або коучів, які спеціалізуються на роботі з професійним вигоранням.

5. Організація комфортного робочого простору.

Робоче місце має бути комфортним та ергономічним, щоб мінімізувати фізичну напругу і сприяти зосередженню. Важливо мати зручне крісло, правильне освітлення та мінімум відволікаючих факторів. Це дозволяє створити сприятливі умови для роботи та знижує рівень стресу.

6. Використання тайм-менеджменту.

Ефективне планування часу та розподіл завдань допомагає уникнути перевантаження. Рекомендується застосовувати методи тайм-менеджменту, такі як техніка Pomodoro, яка полягає у чергуванні робочих сесій і коротких перерв. Це допоможе зберігати продуктивність протягом дня без перевантаження.

7. Професійний розвиток та навчання.

Постійне самовдосконалення дозволяє викладачам підтримувати інтерес до роботи та уникати почуття застою. Участь у семінарах, вебінарах,

професійних курсах не тільки підвищує кваліфікацію, але й сприяє відчуттю самореалізації. Нові знання та навички допомагають адаптуватися до змін і зберігати мотивацію.

8. Позитивне мислення.

Викладачам варто більше зосереджуватися на позитивних аспектах роботи, навіть у складних умовах. Використання гумору та позитивне мислення допомагають знизити рівень стресу і покращити емоційний стан. Регулярне знаходження часу для приємних і радісних моментів поза роботою сприятиме відновленню внутрішнього ресурсу.

Висновок. Емоційне вигорання є серйозною проблемою для викладачів, які працюють в умовах дистанційного навчання. Однак, використання різних психологічних засобів, таких як розмежування робочого та особистого часу, техніки релаксації, соціальна підтримка та розвиток емоційного інтелекту, допомагають ефективно боротися з цією проблемою. Регулярна саморефлексія, професійний розвиток і позитивне мислення сприятимуть збереженню мотивації та емоційної стабільності, що дозволить викладачам продуктивно виконувати свої обов'язки та уникнути вигорання.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бабич, В. Г., Пасько, К. М. Проблема синдрому емоційного вигорання серед медичних працівників. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя* : матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції, м. Суми, 28 лютого – 1 березня 2019 р. Суми, 2019. С. 367.
2. Варгата О. В., Кулешова О. В., Міхеєва Л. В. Психологічні чинники професійного вигорання педагогів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжі : КПУ. 2021. № 75. Т. 1. С. 68-71.
3. Лящ О. П., Яцюк М. В. Теоретична модель професійного вигорання педагогів закладу інтернатного типу. *Габітус. Соціальна психологія. Юридична психологія*. Вип. 20, 2020. С. 245-250.
4. Михальчук Л. Я., Шуберчук М. П. Подолання синдрому професійного вигорання педагогів шляхом використання педагогіки емпатерменту. Нетішин, 2019. 78 с.
5. Пахомов І. В. Профілактика професійного та емоційного вигорання педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти: Психолого-педагогічні чинники розвитку професійних компетентностей педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти: *збірник електронних навчальних курсів*/ упорядкування В.С.Кулішов, І.В. Пахомов. Біла Церква: БІНПО УМО НАПН України, 2023. С. 8-50.
6. Пахомов І.В. Профілактика професійного та емоційного вигорання педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти: навчальний посібник. Біла Церква : БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. 114 с.

Науковий керівник кандидатка психологічних наук, викладачка Чиньона І.І.