

УДК 378.011.31

*Яна Мокляк, студентка магістратури гуманітарно-педагогічного факультету
Національний університет біоресурсів і природокористування України, м. Київ*

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНО-ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ ВНЗ

У статті висвітлені характерні ознаки професійно-емоційного вигорання педагогів ВНЗ, фактори, які призводять до емоційного вигорання педагогів, викладачів вищих навчальних закладів, показано який вплив вони мають на особистість. Окреслено компоненти що входять до синдрому, а також почуття, думки, дії, які притаманні стану емоційного вигорання, показано якими симптомами вони супроводжуються.

Ключові слова: вигорання, професійне вигорання, педагог, емоції, професійно-емоційне вигорання.

Літ. 7.

*Yana Moklyak, студентка магістратури гуманітарно-педагогічного факультета
Национальный университет биоресурсов и природопользования Украины, г. Киев*

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГОВ ВУЗОВ

В статье освещены характерные признаки профессионально эмоционального выгорания педагогов ВУЗА, факторы, которые приводят к эмоциональному выгоранию педагогов, преподавателей высших учебных заведений, показано какое влияние они имеют на личность. Очерченно компоненты что входят в синдром, а также чувства, мысли, действия, какие присущи состоянию эмоционального выгорания, показано какими симптомами они сопровождаются.

Ключевые слова: выгорания, профессиональное выгорание, педагог, эмоции, профессионально-эмоциональное выгорание.

*Yana Moklyak, Master Student of the Humanitarian and Pedagogical Faculty
National University of Life and Environmental Sciences of Ukraine, Kyiv*

THEORETICAL ASPECTS OF PROFESSIONAL AND EMOTIONAL BURNOUT OF TEACHERS OF HEE

In the article are discussed the characteristic features of vocational emotional burnout of teachers of the Universities, the factors that lead to emotional burnout of teachers, teachers of higher educational institutions, shows the impact they have on the individual. The components that comprise the syndrome, and the feelings, thoughts, actions that are inherent in a state of emotional burnout, shows that they are accompanied by symptoms.

Keywords: burnout, professional burnout, teacher, emotions, professional and emotional burnout.

Постановка проблеми в загальному вигляді. Професія педагога належить до сфери професій типу “людина-людина”, тобто до тих, які відрізняються інтенсивністю і напруженістю психоемоційного стану і які найбільш схильні до впливу професійного вигорання. Педагог покликаний вирішувати завдання, які вимагають серйозних педагогічних та емоційних зусиль. Різні фізіологічні показники характеризують напруженість роботи, що призводить до професійних криз, стресів, виснаження і вигорання.

Термін “вигорання” (burnout – у перекладі з грецької – припинення горіння) вперше з’явився у науковій літературі у 1974 р., коли американський психолог Х.Дж. Фрейденбергер ужив його у своїй статті, опублікованій у

“Журналі соціальних поглядів”. Тут цей термін був представлений у контексті концепції, що характеризує психологічний стан здорових людей, що знаходяться в інтенсивному і тісному спілкуванні з клієнтами, пацієнтами в емоційно навантаженому атмосфері. До цього поняття застосовувалось у зв’язку з концепцією робочого стресу і визначалося як нездатність упоратися зі стресом, що призводить до деморалізації, фрустрації і зниження ефективності діяльності [4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Професійно-емоційне вигорання педагогів є досліджуваною проблемою таких учених, як: О. Белей, Л. Морська, П. Комарова. Питання профілактики даного синдрому, та його проявів займалися В. Бойко, О. Васил’єв, Л. Карамушка, Н. Водоп’янова. Вагомий внесок у дослідження синдрому професійно-емоційного вигорання

зробили зарубіжні педагоги та психологи Х. Дж. Фрейденбергер, К. Маслач, С. Джексон, А. Пайнс.

Попередні дослідження синдрому емоційного вигорання виділяють стадії та фактори прояву даного синдрому у людей соціальних професій, пропонують заходи, щодо профілактики даного синдрому.

Проте, дані дослідження не достатньо повно розкривають емоційне вигорання педагогів вищих навчальних закладів, та не достатньо повно розкривають методи профілактики синдрому емоційного вигорання.

Мета статті – окреслення теоретичних аспектів професійно-емоційного вигорання педагогів ВНЗ, які негативно позначаються на психічному, фізичному та емоційному здоров'ю людини.

Виклад основного матеріалу дослідження. До 1982 р. в англійській літературі було опубліковано понад тисячі статей з емоційного вигорання. Представлені в них дослідження носили, зокрема, описовий, епізодичний характер. Спочатку кількість професій, які опинилися в зоні ризику була не значною. Це були працівники медичних установ і різних благодійних організацій. Р. Шваб у 1982 р. розширює групу професійного ризику: це насамперед, учителі, поліцейські, юристи, тюремний персонал, політики, менеджери всіх рівнів. К. Маслач, одна з провідних фахівців з дослідження емоційного вигорання, вважає, що діяльність таких професіоналів дуже різна, але їх об'єднує близький контакт з людьми, який з емоційної точки зору, часто дуже важко підтримувати тривалий час [5].

Синдром професійного вигорання – найнебезпечніша професійна хвороба тих, хто працює з людьми: учителів, педагогів ВНЗ, соціальних працівників, психологів, менеджерів, лікарів, журналістів, бізнесменів та політиків, – всіх, чия діяльність неможлива без спілкування.

Саме професія викладача ВНЗ, потребує великих вольових зусиль та емоційної стійкості. Адже, професійне спілкування викладача має наступні чинники, що впливають на емоційне здоров'я особистості: протяжність у часі; результати спільної роботи; емоційна насиченість, інтенсивність. За загальним визнанням вітчизняних фахівців, педагогічна діяльність – один із видів професійної діяльності, що найбільш деформує особистість людини [1].

Подібні професійні деформації характеру починають заважати педагогові в роботі, погіршують самопочуття та негативно впливають

на спілкування з студентами, близькими та друзями.

До теперішнього часу існує єдиний погляд на сутність психічного вигорання і його структуру. Згідно з сучасними даними, під психічним вигоранням розуміється стан фізичного, емоційного, розумового виснаження, що виявляється у професійній сфері. Цей синдром включає в себе три основні складові, виділені К. Маслач: емоційну виснаженість, деперсоналізацію (цинізм) і редукцію професійних досягнень. Під емоційним виснаженням розуміється відчуття емоційної спустошеності й втоми, викликане власною роботою [7].

Професійне вигорання – це синдром, що розвивається на тлі хронічного стресу і веде до виснаження емоційно-енергетичних і творчих ресурсів працюючої людини [5].

Деякі науковці вважають, що синдром емоційного вигорання – це не що інше, як відчуття емоційної спустошеності й втоми, викликане власною роботою, яка не приносить морального задоволення особистості, а стала її тягарем [6].

За визначенням М. Водоп'янова, емоційне вигорання – це довготривала стресова реакція, яка виникає внаслідок тривалих професійних стресів середньої ефективності. Її можна розглядати в аспекті особистісної деформації, яка відбувається під впливом професійних стресів [4].

На нашу думку, найширше поняття “емоційне вигорання” розкрив В. Бойко: вироблений особистістю механізм психологічного захисту в формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на вибрані психотравматичні впливи. Емоційне вигорання є набутим стереотипом емоційної, частіше – професійної поведінки. З одного боку, воно дозволяє людині дозувати і економно використовувати енергетичні ресурси, з іншого – вигорання негативно позначається на виконанні роботи і відносинах з людьми [3].

Створена В. Бойком “Методика діагностики рівня емоційного вигорання” дає змогу оцінити прояви синдрому за дванадцятьма основними симптомами, що зазвичай супроводжують три компоненти “професійного вигорання”. Автор характеризує компоненти згаданого синдрому так:

1. Перший компонент – “напруження” – характеризується відчуттям емоційної виснаженості, втоми, викликані власною професійною діяльністю. Це знаходить вияв у таких симптомах, як: переживання психотравмуючих обставин – людина сприймає умови роботи та професійні міжособистісні стосунки як психотравмуючі; незадоволеність

собою – незадоволеність власною професійною діяльністю і собою як професіоналом; “загнаність у кут” – відчуття безвихідності ситуації, бажання змінити роботу чи професійну діяльність взагалі; тривога й депресія – розвиток тривожності у професійній діяльності, підвищення нервовості, депресивні настрої.

2. Другий компонент “резистенція” характеризується надмірним емоційним виснаженням, що провокує виникнення та розвиток захисних реакцій, які роблять людину емоційно закритою, відстороненою, байдужою. На такому тлі будь-яке емоційне залучення до професійних справ та комунікацій викликає у людини відчуття надмірної перевтоми. Це знаходить вияв у таких симптомах, як: неадекватне вибіркове емоційне реагування – неконтрольований вплив настрою на професійні стосунки; емоційно-моральна дезорієнтація – розвиток байдужості у професійних стосунках; розширення сфери економії емоцій – емоційна замкненість, відчуження, бажання згорнути будь-які комунікації; редукція професійних обов’язків – згортання професійної діяльності, прагнення якомога менше часу витратити на виконання професійних обов’язків.

3. Третій компонент “виснаження” характеризується психофізичною перевтомою людини, спустошеністю, нівелюванням власних професійних досягнень, порушенням професійних комунікацій, розвитком цинічного ставлення до тих, з ким доводиться спілкуватися з робочих питань, розвитком психосоматичних порушень [1]. Тут виявляються такі симптоми, як: емоційний дефіцит – розвиток емоційної чуттєвості на тлі перевищення, мінімізація емоційного внеску у роботу, автоматизм та спустошення людини при виконанні професійних обов’язків; емоційне відчуження – створення захисного бар’єру у професійних комунікаціях; особистісне відчуження (деперсоналізація) – порушення професійних стосунків, розвиток цинічного ставлення до тих, з ким доводиться спілкуватися при виконанні професійних обов’язків, та до професійної діяльності взагалі; психосоматичні та психовегетативні порушення – погіршення фізичного самопочуття, розвиток таких психосоматичних та психовегетативних порушень, як розлади сну, головні болі, проблеми з артеріальним тиском, шлункові розлади, загострення хронічних хвороб тощо [3].

Станом емоційного вигорання зазвичай відповідають такі почуття, думки, дії:

- почуття: втома від усього, пригніченість, незахищеність, відсутність бажань, страх помилок,

страх невизначених неконтрольованих ситуацій, страх здатися недостатньо сильним, недостатньо досконалим;

- думки: про несправедливість дій щодо себе, незаслужено свого становища в суспільстві, недостатньою оціненості оточуючими власних трудових зусиль, про власну недосконалість;

- дії: критика по відношенню до оточуючих і самого себе, прагнення бути поміченим або, навпаки, непоміченим, прагнення робити все дуже добре або зовсім не старатися [7].

Найважливішим фактором синдрому емоційного вигорання можна назвати зниження почуття власної гідності. Тому для цих людей стресогенними є ситуації соціального порівняння. Зовні це проявляється як незадоволення своїм статусом, погано приховане роздратування, яке приводить до заздрощів людям успішнішим, соціально значущим. Досягнення успішних людей, трактуються як випадкові, рівно як і власна неможливість зрівнятися з ними [2].

Ще одним чинником, який впливає на формування синдрому професійно-емоційного вигорання – це збільшення педагогічного стажу роботи викладачів вищих навчальних закладів, а також зниження фізичного та морального здоров’я особистості.

Ці фактори часто руйнують емоційну сферу педагога. У нього різко зростає кількість афектних розладів, з’являються стани незадоволеності собою і своїм життям, труднощі встановлення теплих, довірливих контактів зі студентами, колегами, людьми, що оточують. Ці симптоми негативно позначаються на всій професійній діяльності викладача, погіршуються результати його роботи, знижується рівень задоволеності своєю професійною діяльністю. Таким чином, відбувається зміна в мотиваційній сфері педагога й розвивається синдром емоційного вигорання [6].

К. Маслач в 1978 р. умовно розділила симптоми емоційного вигорання на: фізичні, поведінкові та психологічні. Так, до фізичних належать:

- почуття постійної втоми не лише вечорами, але і вранці, одразу після сну;

- відчуття емоційного і фізичного виснаження;

- відсутність реакції цікавості на чинник новизни, або реакції страху на небезпечну ситуацію;

- загальна слабкість, зниження активності та енергії;

- часті безпричинні головні болі, постійні розлади шлунково-кишкового тракту;

- різка втрата, або різке збільшення ваги;

- повне, або часткова безсоння;
- відчуття сонливості протягом дня;
- порушення дихання при фізичному або емоційному навантаженні;
- помітне зниження зовнішньої і внутрішньої сенсорної чутливості: погіршення зору, слуху, нюху і дотику, втрата внутрішніх, тілесних відчуттів.

Соціально-психологічні симптоми:

- байдужість, нудьга, пасивність і депресія, почуття пригніченості;
- підвищена драгівливість на незначні, дрібні події;
- спалахи невмотивованого роздратування, або відмови від спілкування, замкненість в собі;
- постійне переживання негативних емоцій, для яких у зовнішній ситуації причин немає;
- почуття неусвідомленого підвищеної тривожності (відчуття, що “щось не так, як треба”);
- почуття гіпервідповідальності за покладені на особистість обов’язки, страх не виконати їх належним чином;
- загальна негативна установка на життєві й професійні перспективи (на кшталт “як не старайся, все одно нічого не вийде”).

Поведінкові симптоми:

- відчуття, що робота стає складнішою, а виконувати її – все важче;
- співробітник помітно змінює свій робочий режим (збільшує або скорочує час роботи);
- постійно, без необхідності, людина бере роботу додому, але і вдома її не робить;
- особистість вагається у прийнятті рішень;
- почуття марності, зниження ентузіазму по відношенню до роботи, байдужість до результатів;
- невиконання пріоритетних завдань, зацикленість на дрібницях, неважливих деталях;
- зловживання алкоголем [1].

Висновки. Отже, емоційне вигорання – це вироблений особистістю механізм психологічного захисту в формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на вибрані психотравматичні впливи.

Педагоги вищих навчальних закладів найбільш вразливі до синдрому емоційного вигорання, адже вони завжди знаходяться в безперервному контакті з людьми, зокрема студентами та колегами.

Можна стверджувати, що синдром емоційного

вигорання викладача вищого навчального закладу визначається як його особистісними якостями, так і організаційними умовами професійної діяльності.

Одноставної думки притримуються вітчизняні та зарубіжні науковці, що на формування і розвиток синдрому емоційного вигорання впливають: індивідуальні особливості особистості (тип темпераменту, характеру), трудовий стаж педагогів ВНЗ.

Актуальними напрямками подальшої розробки окресленої проблеми є розробка методик для подолання та профілактики синдрому професійно-емоційного вигорання педагогів ВНЗ.

1. Борисова М.В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов – М.В. Борисова // Вопросы психологии. – 2005. – № 2. – С. 459.

2. Величко А. Основні детермінанти емоційного вигорання особистості / А. Величко // Вісник Київ. Ін.-ту бізнесу та технологій: зб. – К.: КІБІТ, 2012. – Вип. № 1 (17). – С. 89.

3. Гурьянов Ю.Н. Факторы, влияющие на развитие синдрома психоэмоционального выгорания у работников в сфере профессий человек-информация / Ю.Н. Гурьянов, М.Е. Лисичкина // Инновации в образовании. – 2014. – № 10. – С. 139.

4. Кочерга О. “Синдром згорання” / О. Кочерга, О. Васил’єв; упоряд. О. Главник // Психолог на педраді. – 2003. – № 4. – С. 128.

5. Синдром “професійного вигорання” та професійна кар’єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової. – К.: [б. в.], 2006. – 365 с.

6. Овсянникова В.В. Профессиональные особенности эмоционального выгорания преподавателя высшего учебного заведения / В.В. Овсянникова. – Электронный ресурс. – Режим доступа : <http://www.stationline.org.ua/pedagog/80/13971-profesijni-osoblivosti-emocijnogo-vigorannya-vikladacha-vishhogo-navchalnogo-zakladu.html>. – Заголовок с экрана.

7. Ронгинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях / Ронгинская Т.И. // Психологический журнал. – 2002. – Т. 23. – № 3. – С. 85 – 95.

Стаття надійшла до редакції 30.11.2015

