

УДК 159.972

ЧЕРНЯКОВА Олеся Володимирівна,

кандидат психологічних наук, доцент кафедри
загальної психології,
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний
університет»
e-mail: kpn2010z@mail.ru

ОТЧИЧ Ліана Миколаївна,

студентка 4 курсу факультету початкової,
технологічної та професійної освіти,
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний
університет»,
e-mail: liana2996@mail.ua

ДО ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕННЯ «ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ» ПЕДАГОГА

У статті розглядається проблема синдрому «професійного вигорання» педагогів. Розкривається сутність й особливості поняття «професійне вигорання», простежується його зв'язок з поняттям емоційного вигорання. Визначаються причини, що призводять до порушень емоційного стану, та наслідки цього порушення. Надається інформація про ознаки професійного та емоційного вигорання. Знати причини та симптоми ще недостатньо для того, аби уникнути проблеми професійного вигорання, а тому в статті пропонуються деякі поради, що можуть бути використані з метою профілактики та корекції вигорання.

***Ключові слова:** професійне вигорання; емоційне напруження; хронічний стрес; профілактика; корекція; профілактична програма; фізичні та психосоціальні ресурси.*

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку суспільства характеризується постійним безперервним розвитком соціально-економічної сфери, швидким темпом життя, високим рівнем інформаційного навантаження. Усі ці та багато інших факторів повсякденного життя призводять до перенавантаження психоемоційної сфери особистості. Психоемоційні розлади погіршують адаптаційні можливості та соціальне функціонування людини, негативно впливають на якість життя. Педагог – професія підвищеного ризику. У сучасних умовах реформування освіти одне з першочергових завдань пов'язане із забезпеченням кадрів, підготовкою спеціалістів у сфері освіти. Говорячи про професійну кваліфікацію, моральні якості вчителя, треба зазначити, що його професійне життя напряму пов'язане зі здоров'ям. Синдром професійного вигорання педагогів – поширена проблема XXI століття.

Висока емоційна залежність, суворі часові рамки діяльності (урок, чверть, рік), організаційні моменти педагогічної діяльності (навантаження, розклад, кабінет), постійне реформування системи освіти і відповідальність перед адміністрацією, батьками і суспільством в цілому за результат своєї праці провокує виникнення невротичних розладів і психосоматичних захворювань. У практиці освітніх установ виникає проблема професійної дезадаптації як відображення особистісних протиріч між необхідною від педагога

мобілізацією і наявністю внутрішніх енергоресурсів, що викликають досить стійкі негативні (часто неусвідомлювані) психічні стани, які проявляються в перенапруженні і перевтомі [1]. У зв'язку з цим постає необхідність вивчення даного питання, що й зумовлює **актуальність даної статті**.

Аналіз основних досліджень і публікацій. Проблема вигорання спеціалістів, які працюють в соціальній сфері, зацікавила дослідників ще на початку 1950 років. Сам термін «вигорання» вперше з'явився в літературі в 1974 році завдяки американському психологу Х. Дж. Фрейденбергеру. Питанню вигорання присвячені численні роботи таких зарубіжних і вітчизняних авторів, як К. Маслач, С. Джексон, В. Е. Орел, Н. Водопьянова, Е. Старченкова, Л. І. Анциферова, В. В. Бойко, Т. В. Копилова, А. Б. Леонова, С. Г. Нікіфоров, Т. В. Форманюк, Д. Шульц та ін. Центральне місце в розвитку вигорання як наукової концепції зайняли роботи К. Маслач і її колег (С. Джексон, А. Пайнс). Розроблені ними моделі вигорання послужили основою для проведення подальших досліджень феномена.

З перших кроків психології на «виробництві» особлива увага приділяється питанням адаптації та дезадаптації людей в рамках різних професій, проблемам втоми і станів нервово-психічної напруженості (Шафранова, 1925; Психологія стомлення, 1929; Праця і здоров'я ..., 1985; Платонов, 1970; Донська, Лінчевський, 1979; Ванштейн, 1967) [2, с. 7].

Психологами була проведена велика робота в області виявлення причин професійного вигорання, механізмів цього явища. Одна питання подолання цієї проблеми, особливо працівниками сфери освіти, залишається ще не до кінця вивченим.

Мета статті – розкрити сутність й особливості професійного вигорання та визначити шляхи попередження професійного вигорання педагогів.

Виклад основного матеріалу дослідження. На сьогоднішній день синдром «вигорання» включає більше 100 симптомів. Вигорання – це відповідь на хронічний емоційний стрес, що включає три компоненти: емоційний і / або фізичне виснаження; зниження робочої продуктивності; деперсоналізацію, або дегуманізацію, міжособистісних відносин. Серед найбільш характерних наслідків «вигорання» виділяють: деформацію Я-концепції (підвищення негативізму по відношенню до «Я»), безглуздого, цинічності, підозрілості, депресію, надзвичайну довірливість, ригідність і різні форми дезадаптації, які безпосередньо відносяться до психо-соціального здоров'я особистості [3, с. 549–550].

Важливим питанням, яке стосується попередження професійного вигорання, є питання фізичних і психосоціальних ресурсів. Ресурси подолання вигорання як стрес-синдрому можуть розглядатися в аспекті такої базової характеристики особистості, як стресостійкість. Під стресостійкістю особистості на соціальні-психологічному рівні розуміється: збереження здатності до соціальної адаптації; збереження значущих міжособистісних зв'язків; забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей; збереження працездатності; збереження здоров'я. Збереження або підвищення стресостійкості особистості пов'язане з пошуком ресурсів, що допомагають їй в подоланні негативних наслідків стресових ситуацій [3, с. 564].

Професійне вигорання, перш за все, пов'язане з поняттям емоційного вигорання. В. В. Бойко визначив емоційне вигорання як «вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на вибіркові психотравмуючі дії, набутий стереотип емоційної, найчастіше професійної, поведінки», зазначаючи, що емоційне вигорання – процес, що розвивається в часі. «Він починається із сильного й тривалого стресу на роботі у тому випадку, коли вимоги до людини (внутрішні та зовнішні) постійно перевищують наявні в неї ресурси (внутрішні та зовнішні), що призводить до порушення стану психофізіологічної рівноваги» [4, с. 122].

В. В. Бойко причини професійного вигорання розподіляє на зовнішні та внутрішні. До зовнішніх причин відносять такі: хронічна напружена психоемоційна діяльність (інтенсивне спілкування з цілеспрямованим сприйняттям партнерів і впливом на них); дестабілізуюча організація діяльності (нечітка організація і планування праці, нестача обладнання, погано структурована і розпливчата інформація); підвищена відповідальність за виконувані функції і операції; неблагополучна психологічна атмосфера професійної діяльності (різні конфлікти); психологічно важкий контингент, з яким має справу вчитель у сфері спілкування (діти з аномаліями характеру, нервової системи та із затримками психічного розвитку). Серед

внутрішніх причин наявні такі: схильність до емоційної ригідності (емоційне вигорання як засіб психологічного захисту виникає швидше у тих, хто менш сприйнятливий, більш емоційно стриманий); інтенсивна інтеріоризація (сприйняття і переживання) обставин професійної діяльності; слабка мотивація емоційної віддачі в професійній діяльності (професіонал в сфері спілкування не вважає для себе необхідним або не зацікавлений проявляти співучасть і співпереживання суб'єкту своєї діяльності); моральні дефекти і дезорієнтація особистості (нездатність включати у взаємодію з людьми совість, доброчесність, добropорядність, чесність, невмінням відрізнити добре від поганого, благо від шкоди) [4].

Л. М. Мітіна стверджувала, що більшість педагогів володіє недостатньою сформованістю адекватних способів емоційного реагування на труднощі непередбачуваних складних ситуацій, виявляють низький показник ступеня соціальної адаптації [5].

Закінчуючи навчання в університеті, молодий педагог приходять працювати в школу або технікум, не маючи за плечима ніякого досвіду, крім декількох тижнів практики. Чи можна вважати його підготовленим до роботи? Очевидно, що теоретичних знань, які надає вищий навчальний заклад, недостатньо. Головну роль у професійному та особистісному становленні грає досвід. Л.М. Мітіна під особистісним розвитком має на увазі стратегію вивільнення внутрішніх ресурсів, що включають здатність вирішувати ціннісно-моральні проблеми і при необхідності протистояти середовищу, активно впливати на нього, відстоюючи свою незалежність в умовах зовнішнього тиску і можливість творчих проявів [5, с. 16]. Саме під час особистісного розвитку виникають проблеми, які, як правило призводять до професійного та емоційного вигорання педагогів.

На думку К. М. Гуревича, тривале емоційне напруження з наявністю домінуючих ідей і фрустраційної переживань відбивається на професійній діяльності [6]. Вигорання проявляється у вигляді втоми, пригніченості, невмотивованої агресивності, невдоволення собою і тими, хто навколо. Цей стан виникає у педагогів внаслідок душевної перевтоми, бо в професійні обов'язки викладача входить співчуття, віддача «тепла своєї душі», емоційне вкладання. Виникнення професійного вигорання у педагогів обумовлене системою взаємозалежних і взаємодоповнюючих факторів, що відносяться до різних рівнів організації особистості: на індивідуально-психологічному рівні це психодинамічні особливості суб'єкта, характеристики ціннісно-мотиваційної сфери та сформованість умінь і навичок саморегуляції; на соціально-психологічному рівні - особливості організації діяльності та міжособистісної взаємодії педагога [6].

Серед ознак професійного вигорання, на думку В. Є. Орла, можна виділити: відчуття байдужості, емоційного виснаження, зниження гостроти переживань; деперсоналізація – цинічне ставлення до колег, осіб, з якими доводиться працювати і спілкуватися, до своєї професійної діяльності в цілому, що призводить до конфліктів з колегами і оточенням; відчуття власної некомпетентності, недостатньої професійної майстерності, невпевненість в позитивних результатах професійної діяльності [7, с. 58].

Знати причини та симптоми ще недостатньо для того, аби уникнути професійного вигорання. З метою профілактики та корекції вигорання учені пропонують обдуману та рівномірно розподіляти своє навантаження; знаходити час на відпочинок; постійно змінювати вид діяльності; не намагатися перевершити себе; простіше сприймати все, що відбувається навколо [8, с. 101]. В. І. Долгова до профілактичної програми емоційного вигорання педагогів включає: актуалізацію та розвиток професійно важливих якостей у педагогів; формування психологічного захисту в педагогів під час конфліктних ситуацій; формування емоційної стійкості педагогів [9, с. 20].

О. А. Мірошніченко пропонує поради, які можуть бути використані для профілактики професійного вигорання. Для початку треба опанувати стратегію вибіркового сприйняття, тобто необхідно навчитися усвідомлювати позитивні аспекти будь-якої ситуації, не можна дозволяти негативним думкам брати гору. Важливо концентруватися на всьому гарному, що є в житті, сприймати життя таким, яке воно є, дякувати долі та насолоджуватися будь-якими успіхами. Необхідно навчитися використовувати гумор як буфер між стресовою ситуацією та особистістю: переглянути кінокомедію, журнал коміксів, поспілкуватися в групі соціальної підтримки тощо [10, с. 105].

З метою профілактики синдрому «професійного вигорання» важливо усвідомити, що в житті немає нічого завершеного, зосередитися лише на одній справі протягом певного проміжку часу, намагатися не виконувати кілька справ одночасно. Важливо намагатися зробити графік гнучким та пам'ятати, що час – цінний, і ним потрібно дорожити. Якщо є можливість, відмовлятися від виконання роботи, яка надто стомлює [10, с. 106].

На думку О. А. Мірошніченко, перерви в заняттях, які стомлюють через надмірну тривалість чи інтенсивність, можуть допомогти уникнути вигорання. Робити перерви треба ще до того, як відчувається напруження та втома. Необхідно нагадувати собі про те, що не є важливим, та про те, що дійсно потрібне; регулярно намагайтеся побути на самоті. Соціальні стосунки також впливають на виникнення та розвиток стресів, а тому психологи радять посміхатися якомога більшій кількості людей для того, щоб знизити рівень ворожості; дякувати людям, якщо вони роблять щось приємне; зміцнювати стосунки з друзями та знайомими, намагатися зробити їх ближчими; не заважати іншим людям робити їх справу; слухати розмову інших людей мовчки, не дозволяти собі втручатися, підштовхувати їх в якийсь спосіб [10, с. 107].

З метою профілактики виникнення фази емоційного та фізичного напруження важливим є застосування різних технік медитації та аутогенного тренування, а також фізичних вправ, які необхідно вибрати та використовувати, зважаючи на індивідуально-психологічні особливості.

Висновки. Отже, у сучасному суспільстві професійна діяльність педагогів насичена емоційно навантаженими комунікаціями, пред'являє високі вимоги до особистості людини (необхідність постійного саморозвитку, вдосконалення своїх навичок та вмінь) і до її психічного стану, особливо в умовах великих інформаційних перевантажень і напруженості, викликаних позаурочною, паперовою, монотонною роботою. Це викликає гостру розумову, фізичну і хронічну втому, стрес, які негативно впливають на професійну діяльність людини, можуть викликати проблеми в сфері комунікацій, негативно позначаються на фізичному і психологічному здоров'ї педагогів. Синдром професійного вигорання педагогів являє собою дуже важливу проблему, вирішення якої лягає на плечі психологів та вищих навчальних закладів, які підготовлюють педагогічні кадри.

Список використаної літератури

1. Зеленова И. Программа деятельности педагога-психолога в образовательном учреждении по сохранению психического здоровья педагогов / И. Зеленова // Школьный психолог. – №13/2005 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psy.1september.ru/article.php?ID=200501302>
2. Водопьянова Н. Е. Синдром «психического выгорания» в коммуникативных профессиях / Н. Е. Водопьянова; под ред. Г. С. Никифорова // Психология здоровья. – СПб., 2000. – 498 с.
3. Психология здоровья: Учебник для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с.
4. Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В. В. Бойко. – 2-е изд. – СПб. : Сударья, 2001. – 434 с.
5. Митина Л. М. Формирование профессионального самосознания учителя / Л. М. Митина // Вопросы психологии : научный журнал / под ред. Е. В. Щедрина. – 1990. – № 3. – С. 58–64.
6. Гуревич К. М. Профессиональная пригодность и основные свойства нервной системы / К. М. Гуревич. – М. : Наука, 1970. – 272 с.
7. Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: Эмпирические исследования / В. Е. Орел // Журнал практической психологии и психоанализа / под ред. К. В. Ягнюк. – М. : Институт практической психологии и психоанализа. – 2011. – № 3. – С. 58–59.
8. Капитанец Е. Г. Проявление синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагогов / Е. Г. Капитанец // Вестник Орловского государственного университета. Серия : Новые гуманитарные исследования. – 2011. – №3. – С. 100–102.
9. Долгова В. И. Психофизиологические детерминанты готовности к инновационной деятельности / В. И. Долгова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета : научный журнал / под ред. В. В. Садырин. – Челябинск : Вестник ЧГПУ, 2013. – № 12. – С. 17–24.
10. Мірошніченко О. А. Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах: Навчально-методичний посібник / О.А. Мірошніченко. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. – 156 с.

References

1. Zelenova, I. (2005). The program of activity of a teacher-psychologist in an educational institution for the preservation of mental health of teachers. *School psychologist*, 13. Retrieved from <http://psy.1september.ru/article.php?ID=200501302> (in. Rus.).

2. Vodopyanova, N.E. (2000). *Syndrome of "mental burnout" in communicative professions*. In G.S. Nikiforova (Ed.). *Psychology of health*. St. Petersburg: Publishing house of St. Petersburg State University. (in. Rus.).
3. *Psychology of Health: a Textbook for Universities* (2006). In G.S. Nikiforova (Ed.). St. Petersburg: Peter. (in. Rus.).
4. Boyko, V.V. (2001). *Syndrome of "emotional burnout" in professional communication*. 2nd edition. St. Petersburg: Madam. (in. Rus.).
5. Mitina, L.M. (1990). *Formation of professional self-consciousness of the teacher*. *Questions of psychology: a scientific journal*, 3, 58–64. (in. Rus.).
6. Gurevich, K.M. (1970). *Professional fitness and basic properties of the nervous system*. Moscow: Science. (in. Rus.).
7. Orel, V.E. (2011). *The phenomenon of "burnout" in foreign psychology: Empirical research*. *Journal of Practical Psychology and Psychoanalysis*, 3, 58-59. (in. Rus.).
8. Kapitanets, E.G. (2011). *The manifestation of the syndrome of emotional burnout in the professional work of teachers*. *Bulletin of the Oryol State University. Series: New Humanitarian Studies*, 3, 100–102. (in. Rus.).
9. Dolgova, V.I. (2013). *Psychophysiological determinants of readiness for innovation*. *Bulletin of the Chelyabinsk State Pedagogical University: a scientific journal*, 12, 17–24. (in. Rus.).
10. Miroshnichenko, A.A. (2015). *Prevention syndrome of "burnout" in working in extreme conditions*: Textbook. Zhitomir: Publisher Zhytomyr State University Ivan Franko. (in. Ukr.).

CHERNIAKOVA Olesya,

Ph.D. in Psychology, Associate Professor of General Psychology Department,
SHEI “Donbas State Pedagogical University”,
e-mail: kpn2010z@mail.ru

ОТЧУЧ Ліана,

Student, SHEI “Donbas State Pedagogical University”,
e-mail: liana2996@mail.ua

TO THE PROBLEM OF A TEACHER’S “PROFESSIONAL BURNOUT”

***Abstract.** The article deals with the problem of «burnout syndrome» of teachers. The author stresses that nowadays burnout syndrome includes about one hundred symptoms, such as feeling of indifference, feeling of incompetence etc. So, it is very important to clear up the problem of “burnout syndrome”, to describe its causes and give detailed information about how this syndrome displays itself. The essence and features of the concept of «professional burnout» are described in connection with the concept of emotional burnout.*

Burnout means the response of our organism to the chronicle stress situations. This notion includes three components: emotional and / or physical exhaustion; labor productivity reduction; depersonalization of interpersonal relations. The beginning of professional burnout of teachers is caused by the system of interrelated and complementary factors which are related to the different levels of identity: the individual psychological level; the socio-psychological level - especially the organization and interpersonal interaction teacher.

The article provides the reader with some information about the prevention of burnout syndrome. Among pieces of advice there are the following ones: to get control over the perception; to learn to understand positive facts of any situation; to focus only on good events and things; to make a flexible schedule, in which there is time both for work and leisure.

In order to prevent the emergence phase of emotional and physical stress it is important to use different techniques of meditation and autogenous training and exercise, which should be selected and used according to individual psychological characteristics.

So, the problem of professional burnout syndrome of teachers is a vital problem to be solved by psychologists.

***Key words:** professional burnout, emotional stress, chronical stress, prevention, correction, prevention programs, physical and psychosocial resources.*

*Одержано редакцією 12.05.2017
Прийнято до публікації 17.05.2017*