

ПСИХОЛОГІЯ / ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.99

Валерія Брусановська, Олена Проданова
(Ізмаїл, Україна)

ПРОБЛЕМА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПЕДАГОГІЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ПОДОЛАННЯ

У статті розглядається синдром емоційного вигорання у педагогічній діяльності та шляхи його подолання. Цей синдром є процесом поступової втрати емоційної, когнітивної і фізичної енергії, що проявляється в симптомах емоційного, розумового виснаження, фізичного стомлення, особової усунутості і зниження задоволення від виконання роботи. Він розглядається як невдалий дозвіл стресу.

Ключові слова: емоційне вигорання, стрес, психічна напруга, професійне вигорання, психічне здоров'я, психологічна перевтома, стадії емоційного вигорання, профілактика синдрому емоційного вигорання.

The article deals with the emotional burnout syndrome in pedagogical activity and the ways to overcome it. This syndrome is a process of gradual loss of emotional, cognitive and physical energy, which is manifested in the symptoms of emotional, mental exhaustion, physical fatigue, personal fatigue and decreased satisfaction with work. It is considered as a bad stress resolution.

Keywords: emotional burnout, stress, mental stress, occupational burnout, mental health, psychological fatigue, stages of emotional burnout, prevention of emotional burnout syndrome.

Актуальність досліджуваної проблеми обумовлена тим, що останніми роками все частіше говорять про синдром професійного вигорання. Синдром емоційного вигорання – найнебезпечніша професійна хвороба людей, які працюють з людьми, чия діяльність неможлива без спілкування: психологів і учителів, менеджерів і лікарів, і звичайно ж працівників соціальних служб.

Мета дослідження виявити причини формування синдрому професійного вигорання працівників сфери соціального обслуговування і виробити методи профілактики цієї проблеми.

В умові перетворень, що відбуваються в нашому суспільстві, особливу актуальність має ефективність професійної діяльності, у тому числі у сфері освіти. Для того, щоб забезпечити і підтримувати високий рівень діяльності педагогічного персоналу в освітніх установах, необхідно звернути увагу на такий психологічний аспект, як емоційне вигорання педагогів різних категорій, працюючих з дітьми. Педагогічна діяльність пов'язана з великою кількістю різних дій в системі "педагог-дитина", особливо емоційно "вигорають" педагоги та інші фахівці, працюючі з дітьми з підвищеною мірою збудливості і з іншими порушеннями емоційної сфери. [4, с. 692].

Синдром емоційного вигорання формується як реакція організму, на який тривало впливають професійні стреси, що в першу чергу пов'язані з роботою, умовами професійної діяльності, а також соціальним середовищем. Наше дослідження підтверджує, що у разі появи синдрому емоційного вигорання педагогічний процес, в якому беруть участь і педагоги, і діти, стає малоефективним і приблизно у однієї треті педагогічних працівників порушується якість виконання ними професійних обов'язків.

Наше твердження, зосереджене на дослідно-експериментальній діяльності, зводиться до того, що втрата емоційної, когнітивної і фізичної енергії знижує задоволення виконанням роботи, а також частково впливає на зникнення психологічного захисту педагога в прояві емоцій у випадках психотравмуючих дій, як наслідок, виробляється стереотип емоційної,

професійної поведінки, що негативно позначається на ефективності виконаної роботи.

Психологи В.В. Бойко, И.А. Акиндинова, Т.Н. Мартинова, О.И. Бабич, К.А. Дубиницкая та ін., розглядають різні підходи до обраної нами проблеми і зазначають, що вигорання – функціональний стереотип, який дозволяє дозувати і економно витрачати ресурси енергії. В цю же мить можуть з'являтися його дисфункціональні наслідки, коли "вигорання" негативно відбивається на виконанні професійної діяльності і стосунках з колегами. Іноді це позначається поняттям "професійне вигорання", воно дозволяє розглядати таке явище в аспекті особистої деформації під впливом професійних стресів.

На наш погляд, проблема синдрому емоційного вигорання найоб'єктивніше досліджена в роботах американського психіатра Г. Фрейденбергера, соціального психолога К. Маслач, в яких названі учені визначають емоційне вигорання як фізичне і емоційне виснаження і втрату повноцінного сприйняття навколишньої дійсності, у тому числі і в професійній діяльності [1, с. 56].

Перші роботи по СЕВ належать американському психіатрові Г.Фрейденбергеру, який в 1974 р. запропонував термін "вигорання" для опису стану деморалізації, розчарування і крайньої втоми, які він спостерігав у працівників психіатричних установ. На підставі своїх спостережень він розробив нову модель для розгляду дистреса і функціональних порушень, пов'язаних з роботою. Вона зосереджена на патології професійної діяльності і стала засобом руйнування табу, якого люди зазвичай дотримувалися, обговорюючи один з одним своє внутрішнє життя і корпоративні проблеми. У 1976 К.Маслач (соціальний психолог) визначила цей стан як емоційне і фізичне виснаження, включила розвиток негативного відношення до себе та до своєї роботи.

Головною причиною синдрому емоційного вигорання є психологічна перевтома. Коли внутрішні та зовнішні вимоги довго переважають над ресурсами, то у людини порушується стан рівноваги, який призводить до синдрому емоційного вигорання. Педагог освітньої установи має особливий професійний статус, пов'язаний зі значною відповідальністю за здоров'я, розвиток та формування особистості дитини, як наслідок - великою напругою в роботі, що позначається на емоційній сфері.

Синдром емоційного вигорання – це вироблений людиною механізм психологічного захисту у формі повного, а іноді і частково виключення емоцій через виборчі психотравмуючі дії. Це стереотип емоційний, частіше за все професійний, який придбала людина. Зараз дослідники все частіше зв'язують синдром з психосоматичними захворюваннями і відносять його до станів передхвороби.

В.В. Бойко під емоційним вигоранням розуміє вироблений людиною механізм психологічного захисту у формі повного іноді часткового виключення емоцій, тобто пониження їх енергетики у відповідь на обрані психотравмуючі дії. Учений виділяє три фази формування вигорання. Кожна фаза містить певні симптоми, що описують динаміку розвитку синдрому вигорання. Фаза напруги : нервова (тривожна) напруга служить передвісником і "запускаючим" механізмом у формуванні емоційного вигорання. Напруга має динамічний характер, що обумовлюється вимотуючою постійністю або посиленням психотравмуючих чинників. Фаза резистенції (опір наростаючому стресу): людина намагається більш менш успішно захистити себе від неприємних вражень. Фаза виснаження: супроводжується загальним падінням енергетичного тону і послабленням нервової системи, зубожінням психічних ресурсів [3, с. 109].

Існує багато ознак емоційного вигорання. Відомий американський вчений Джордж Грінберг виокремив п'ять етапів розвитку психічної напруги , яка пов'язана з напругою під час роботи і назвав їх стадіями емоційного вигорання:

1. Людина отримує задоволення від своєї роботи, але відчуває постійні стреси, які поступово зменшують її енергію.

2. Розвиваються перші симптоми синдрому – це часткова втрата зацікавленості до своєї роботи, зниження працездатності та безсоння.

3. На третьому етапі людині з синдромом емоційного вигорання вже дуже важко зосередитися на своїй роботі, вона виконує усе повільно, не отримує задоволення. З'являється погана звичка відкладати справи на потім. Працівник з цією проблемою починає працювати пізно ввечері, а інколи у вихідні. Через це виникає звичка дороблювати справи вночі, яка має погані наслідки: недосип, агресивність, поганий настрій та інші.

4. Звичайна втома перетворюється в хронічну та проектується на здоров'я не тільки психічне, а й фізичне: відбувається зниження імунітету, через це прості простудні захворювання переростають у хронічні, з'являються захворювання, які особа з синдромом нібито вилікувала.

5. На п'ятому етапі починається емоційна нестабільність, відбувається загострення хронічних захворювань та різкий занепад сил. На цій стадії яскраво виражені всі ознаки синдрому емоційного вигорання.

Виділяються три ключові ознаки СЕВ. Розвитку синдрому передують підвищена активність – людина повністю поглинена роботою, забуває про власні потреби, а потім настає перша ознака – виснаження. Виснаження – це почуття перенапруження і вичерпання емоційних і фізичних ресурсів, це почуття втоми, яке не проходить після нічного сну. Ці явища зменшуються після відпочинку, але поновлюються після повернення на роботу, де панує тяжка ситуація [2, с. 184].

Друга ознака СЕВ – відторгненість. Вона розцінюється як спроба впоратися з емоційними стресами на роботі. У крайніх проявах людину майже нічого не хвилює з професійної діяльності і не викликає емоційного відгуку – ні позитивні, ні негативні ситуації. Втрачається інтерес до роботи.

Третя ознака – відчуття втрати власної ефективності – падіння самооцінки у рамках вигорання. Людина не бачить перспектив у своїй професійній діяльності, перестає отримувати задоволення від своєї роботи, втрачається віра у свої професійні можливості.

Виділяють такі симптоми, характерні для СЕВ: 1) фізичні симптоми – це втома, фізичне виснаження, втрата ваги, недостатній сон чи безсоння, поганий загальний стан здоров'я та навіть хвороби серцево-судинної системи; 2) емоційні симптоми – недовіра емоцій, байдужість, втома, песимізм, цинізм і черствість в роботі і особистому житті, відчуття безпорадності і безнадійності, агресивність та дратівливість, нездатність зосередитися; депресія, відчуття провини, душевні страждання; 3) поведінкові симптоми – під час роботи з'являється втома і бажання відпочити, мале фізичне навантаження та виправдання вживання тютюну, алкоголю, ліків; 4) інтелектуальний стан – це падіння інтересу до нових теорій та ідей в роботі, до альтернативних підходів в рішенні проблем, апатія та нудьга, падіння смаку і інтересу до життя; 5) соціальні симптоми – низька соціальна активність та падіння інтересу до дозвілля, мізерні стосунки на роботі і удома, нерозуміння, відчуття відсутності підтримки з боку сім'ї, друзів, колег.

За нашими спостереженнями, є декілька чинників, що впливають на виникнення синдрому емоційного вигорання у педагогів освітніх установ. До зовнішніх чинників, що провокують вигорання, можна віднести: специфіку професійної педагогічної діяльності (необхідність співпереживання, співчуття, моральна відповідальність за життя і здоров'я довірених йому дітей, стаж роботи); організаційний чинник (перевантаженість робочого тижня, низька оплата праці, напружений характер роботи); незадоволення роботою (відсутність чіткого зв'язку між процесом навчання і отриманим результатом, невідповідність результатів витраченим силам), несприятлива атмосфера в педагогічному колективі (одностатевий склад колективу, наявність конфлікту, нервова обстановка).

До внутрішніх чинників, сприяючих виникненню синдрому емоційного вигорання, відносять:

– комунікативний чинник: відсутність навичок комунікації і уміння виходити з важких ситуацій спілкування з дітьми, батьками, адміністрацією, невміння регулювати власні емоційні ситуації;

– рольовий і особовий чинник (індивідуальний): смерть і важкі захворювання близьких, матеріальні складнощі, погані взаємовідносини між подружжям, відсутність нормальних житлових умов, нестача уваги, незадоволення своєю самореалізацією в різних життєвих і професійних ситуаціях.

У експериментальній роботі нами помічені декілька груп педагогів, схожих за певними критеріями емоційного вигорання. Критеріями визначення таких груп є особові особливості педагогів, сприяючі розвитку синдрому емоційного вигорання: високий рівень емоційної лабільності, високий самоконтроль при пригніченні негативних емоцій, мотивація своєї поведінки, підвищена тривога і депресивні реакції, завищена/занижена самооцінка, розуміння своєї ролі в соціумі, недостатнє уміння керувати переживанням [5, с. 90].

У нашому дослідженні найбільш ефективними виявилися наступні способи профілактики синдрому емоційного вигорання:

- розраховувати і обдумано розподіляти свої навантаження;
- перемикатися з одного виду діяльності на інший;
- відноситися до конфліктів на роботі спокійніше, приймаючи ситуацію як окремий випадок;
- не намагатися бути кращим завжди і у всьому.

Використання згаданих рекомендацій знижує рівень синдрому емоційного вигорання і призводить до ефективнішої, творчій роботі педагога з дітьми.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Алексеева О. Є. Психологічний тренінг профілактики емоційного вигорання і професійної дезадаптації педагогів // Дошкільна педагогіка. 2010. № 10. С. 52-57.
2. Бабич О.И. Особові ресурси подолання синдрому професійного вигорання педагогів : Дис. канд. психол. наук. Хабаровськ, 2007. 184 с.
3. Бойко В.В. Синдром "емоційного вигорання" в професійному спілкуванні. Санкт-Петербург, 1999. 109 с.
4. Лютенс Ф. Організаційна поведінка / Пер. з англ. 7-е вид. М.: ИНФРА-М. Лінкольн, 1999. 692 с.
5. Молчанова Л.Н. Профіль діяльності і стан психічного вигорання у вихователів дитячих садів і учителів початкових класів загальноосвітніх шкіл // Вісник МГГУ ім. М.А. Шолохова. Сер. "Педагогіка і психологія". 2011. № 3. С. 90-98.

УДК 159.9

*Світлана Булгакова, Наталя Тимошенко, Ольга Любчук
(Маріуполь, Україна)*

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ «СОЦІАЛЬНА РОБОТА» І «ТУРИЗМ» ДО ПРАЦЕВЛАШТУВАННЯ ЗА ФАХОМ

У статті розглядаються питання психологічної готовності студентів спеціальності соціальна робота та туризм до професійної діяльності, а також структурні елементи, розуміння категорії психологічної готовності до професійної діяльності.

Ключові слова: психологічна готовність, працевлаштування, соціальна робота, туризм.

The article deals with the issues of psychological readiness of students specializing in social work and tourism for professional activity, as well as structural elements, understanding of the category of psychological readiness for professional activity.

Keywords: psychological readiness, employment, social work, tourism.