

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ

У статті теоретично обґрунтовано особливості та передумови виникнення емоційного вигорання педагогів, а також фактори які впливають на формування та розвиток даного явища.

Ключові слова: емоційне вигорання, вигорання, синдром, депресія, тривога вигорання, виснаження.

В статье теоретически обосновываются особенности и условия возникновения эмоционального сгорания педагогов, а также факторы которые воздействуют на формирование и развитие данного явления.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, выгорание, синдром, депрессия, тревожность выгорания, истощение.

The features and pre-conditions of origin of the emotional burning down of teachers, and also factors, which influence on forming and development of this phenomenon are theoretically at the article grounded.

Keywords: emotional burning down, burning down, syndrome, depression, alarm of burning down, exhaustion.

Вимоги сьогодення у держави та суспільства до ефективності будь-якої професійної діяльності зростають. Однак порівняно невелика кількість теоретичних та практичних робіт по виявленню негативних психологічних станів, що виникають у особистості в процесі професійної діяльності, психологічних проявів професійного стресу та методик подолання його наслідків не дозволяє задовольнити ці вимоги у повній мірі. У зв'язку з цим особливого значення набуває дослідження такого важливого й недостатньо вивченого у вітчизняній педагогіці явища, як синдром «емоційного вигорання».

Актуальність вивчення професійного вигорання та технологій його подолання зумовлена не тільки їх негативним впливом на ефективність праці, але й тим, що вони впливають на все життя людини, змінюючи його психічне та соматичне становище, що призводить до втрати здоров'я, психологічним проблемам та особистісним змінам [2, с. 90].

Проблемою попередження та профілактики емоційного вигорання займалися такі науковці як: Бойко В. В., Водоп'янова Н., Старченкова Е., Зайчикова Т. В., Карамушка Л. М., Фирсова А. В., Павлова А. М., Лаврова К., Левин А.)

Основними концептуальними передумовами виникнення теорії емоційного вигорання стали праці Г. Сельє та його послідовників по вивченню загального адаптаційного синдрому (Р. Лазарус, Р. Розенман, І. Фрідман), а

також праці, присвячені вивченню так званої «лаврованої» депресії або «депресії виснаження» (П. Кільхольц, Р. Бек). В період активної розробки цієї проблеми в другій половині ХХ ст. в працях Н. А. Амінова, В. В. Бойко, М. І. Буріша, М. Лейтера, Г. В. Ложкіна, С. Д. Максименко, К. Масляч, В. Є. Орла, А. О. Реана, Т. І. Ронгинської, М. Черніса, Т. В. Форманюка, І. Фрідмена, Х. Дж. Фрейденбергера та ін. аналізувалися питання щодо природи «синдрому емоційного вигорання», його компонентів та динаміки

«Емоційне вигорання» є феноменом особистісно-професійної деформації. Найчастіше в психологічній літературі деформація особистості розглядається в професійному контексті та визначається як змінювання якостей особистості (стереотипів сприйняття, ціннісних орієнтацій, характеру, способів спілкування та поведінки). Незважаючи на те, що за явищем професійного вигорання існують дуже серйозні психологічні реалії, які мають свої причини, форми прояву і комунікативні наслідки, це поняття ще й досі чітко не визначено. Дослідники підкреслюють, що як емоційне, так і «професійне вигорання» є набутим стереотипом переважно професійної поведінки.

Мета статті – дослідити психолого-педагогічні особливості процесу «емоційного вигорання» в професійній діяльності педагога.

Термін «вигорання» (*burnout*) з'явився у психологічній літературі відносно недавно. Його ввів американський психіатр Х. Дж. Фрейденбергер у 1974 році для характеристики психічного стану здорових людей, які інтенсивно спілкуються з клієнтами, пацієнтами, постійно перебувають в емоційно навантаженій атмосфері при наданні професійної допомоги. Серед симптомів, що виникають першими, можна вирізнити загальне почуття втоми, вороже ставлення до роботи, загальне невизначене почуття занепокоєння, сприймання роботи як такої, що постійно ускладнюється та стає менш результативною. [5, с. 58].

До 1982 р. в англійській літературі була опублікована понад тисяча статей по емоційне вигорання. Представлені в них дослідження носили головним чином описовий і епізодичний характер. Первинна кількість професіоналів, яких розглядали як схильних до «емоційного вигорання», було небагато. Це були співробітники медичних установ і різних добродійних організацій.

Професія педагога – одна з тих, де синдром «професійного вигорання» є найбільш поширеним. Тому дуже важливим є вивчення особливостей його виникнення, розвитку та перебігу саме у педагогічній діяльності.

«Психологічний словник» дає нам таке визначення «емоційного вигорання»: Синдром емоційного вигорання (СЕВ) – це реакція організму, що виникає у наслідок тривалої дії професійних стресів середньої інтенсивності. СЕВ – це процес поступової втрати емоційної, когнітивної і фізичної енергії, що виявляється в симптомах емоційного, розумового ви-

снаження, фізичного стомлення, особистої усунутості і пониження задовільності від виконання роботи. У літературі як синонім синдрому емоційного вигорання, вживається термін «синдром психічного вигорання». [3, с. 78]

Синдром «емоційного вигорання» розглядається також як механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на вибрані психотравмуючі дії. Іншими словами, одним з видів «емоційного вигорання» є стрес і депресія.

Професія педагога відноситься до «групи ризику», оскільки вчитель піддається інформаційним і емоційним стресам, емоційному вигоранню. Виділяють такі типи особистості вчителя, схильних до емоційного вигорання і стійких до нього. В схильних типів педагогів частіше просліджується схильність до конкуренції, агресивності, нетерпіння, занепокоєння, експресивна мова, відчуття браку часу.

Після того, як факт існування емоційного вигорання став загальнови-
значним, виникло питання про причини його виникнення і чинники, що спричиняють його розвиток або гальмування. Традиційно ці чинники групувалися в два великі блоки: зовнішні, до яких відносяться особливості професійної діяльності і внутрішні – індивідуальні характеристики особи.

В. В. Бойко, розробив кваліфікацію, в якій виділяє ряд зовнішніх і внутрішніх передумов, що провокують емоційне вигорання [1, с. 198].

Група організаційних (зовнішніх) чинників, до яких відносяться умови матеріального середовища, зміст роботи і соціально-психологічні умови діяльності, є найбільш показною в області досліджень вигорання. Не випадково в деяких роботах підкреслюється домінуюча роль цих чинників у виникненні вигорання. Розглянемо їх:

- хронічна напружена психоемоційна діяльність;
- дестабілізуюча організація діяльності;
- підвищена відповідальність за виконувані функції і операції;
- неблагополучна психологічна атмосфера професійної діяльності ;
- психологічно важкий контингент, з яким має справу професіонал у сфері спілкування.

До внутрішніх чинників, обумовлюючи емоційне вигорання, в своїй статті «Енергія емоцій в спілкуванні: погляд на себе і на інших», В. В. Бойко відносить наступні чинники:

- схильність до емоційної ригідності;
- інтенсивна інтеріоризація (сприйняття і переживання) обставин професійної діяльності;
- слабка мотивація емоційної віддачі в професійній діяльності;
- етичні дефекти і дезорієнтація особи.

Вирішення питання емоційного вигорання може здійснюватися за допомогою профілактики і корекції даного явища [1, с. 206].

Треба відзначити, що емоційне вигорання – процес досить підступний, оскільки людина, схильна до цього синдрому часто мало усвідомлює його симптоми. Він не може побачити себе з боку і зрозуміти що відбувається. Тому він потребує підтримки і уваги, а не конфронтації і звинувачення.

К. Маслач (1978 г.) вважає, що « згорання» не є неминучим. Швидше мають бути зроблені профілактичні кроки, які можуть запобігти, ослабити або виключити його виникнення. З метою попередження професійного «вигорання» доцільно проводити тренінгові роботи у педагогічних колективах. Участь у тренінгу може бути тільки добровільна. Але навіть люди, які відгукнулися на запрошення взяти участь у тренінгу, повинні заздалегідь одержати усю необхідну інформацію, для того щоб прийняти рішення усвідомлено. Добре провести з кожним попередню бесіду, розповівши про зміст і форми тренінгової роботи, про необхідність займати активну позицію, відкривати іншим учасникам свій внутрішній світ, переживання, думки, мінятися, привласнюючи новий досвід [4, с. 235].

Можна передбачити, що синдром «емоційного вигорання», що характеризується емоційною сухістю педагога, розширенням сфери економії емоцій, особовою усунутістю, ігноруванням індивідуальних особливостей що вчать, робить досить сильний вплив на характер професійного спілкування педагога. Дана професійна деформація заважає повноцінному управлінню учбовим процесом, наданню необхідній психологічній допомозі, становленню професійного колективу.

Висновки: отже, термін «вигорання» — це стан, у якому людина постійно відчуває втому, виснаження, розчарування, що зазвичай є наслідком занадто інтенсивної праці чи безрезультатного намагання досягнути певної мети. Синдром «професійного вигорання» – один із проявів стресу, з яким стикається педагог у власній професійній діяльності. Цей термін – загальна назва наслідків тривалого робочого стресу і певних видів професійної кризи. Оскільки дані сучасних досліджень унаочнили, що «професійне вигорання» можна відрізнити від інших форм стресу як концептуально, так і емпірично, виникла необхідність у систематичних наукових дослідженнях цього синдрому.

«Вигорання» відбувається дуже повільно. Це не подія — це процес. «Вигорання» чимось подібне до ерозії. Пройде багато днів, а можливо навіть років, перш ніж вода знищить камінь, який ви покляли під водоспад. Але рано чи пізно це таки станеться. «Вигорання» чимось схоже на руйнівну дію водоспаду. Ось тільки руйнує воно вашу психіку та свідомість.

Література

1. Бойко В. В. Енергія емоцій в спілкуванні: погляд на себе і на останніх / В. В. Бойко. – М. : Філін, 1996. – 252 с.
2. Орел В. Е. Феномен вигорання в зарубіжній психології: Емпірические исследования и перспективы / В. Е. Орел // Психологический журнал. – 2001. – Т.22. – № 1. – С. 90–101.
3. Прохорова А. В. Короткий психологічний словник. – К. : Наукова думка, 1985. – 303 с.

4. Психология менеджмента: [учебник для вузов] / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб., 2004. – 639 с.
5. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій / под ред. С. Д. Макаренка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. – К. : Міленіум, 2004. – 264 с.

Стаття надійшла до редакції 20.04.2011 р.