

УДК 159.944:378.011.3-057.175

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ ЗВО ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Сипченко О.М., Банченко С.С.

Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»

У статті подано ґрунтовний аналіз проблеми професійного вигорання викладачів закладів вищої освіти. Визначено поняття «вигорання» та «професійне вигорання». Доведено, що синдром професійного вигорання як психологічний феномен – набутий стереотип емоційної поведінки. Розкрито «професійне вигорання» як динамічний процес та обґрунтовано його стадії розвитку. Виявлено та схарактеризовано основні фактори, що впливають на формування синдрому професійного вигорання у викладачів вищої школи. Представлено рекомендації щодо профілактики професійного вигорання викладачів закладів вищої освіти.

Ключові слова: вигорання, професійне вигорання, емоційне вигорання, викладач, заклади вищої освіти, професійна деструкція, регрес професійних умінь.

Постановка проблеми. Оновлення системи вищої освіти здійснюється разом з оновленням педагогічної діяльності викладача закладу вищої освіти (ЗВО). Модернізація освіти зумовлює більш високий рівень вимог до викладачів вищої школи, діяльність яких спрямована на створення оптимальних умов для розкриття й реалізації потенційних можливостей, здібностей та потреб студентів. Професійне та якісне виконання педагогічної діяльності вимагає активізації психічних процесів, концентрації уваги, соматичного і психічного здоров'я. Педагогічна діяльність, через перенасиченість її стресогенними факторами, вимагає від фахівця потужних резервів самовпорядкування і саме тому, вона належить до найбільш напружених в емоційному плані видів праці. У зв'язку з цим, одним із негативних наслідків довготривалого стресу є синдром професійного вигорання.

Професійне вигорання викладачів ЗВО передбачає поступову втрату емоційної, когнітивної, фізичної активності, що проявляється відповідними симптомами виснаження і втоми, зниженням задоволення від виконання професійних обов'язків, загостренням хронічних хвороб. Професійна деструкція педагогів призводить до зменшення якісних показників підготовки майбутніх спеціалістів. Отже, специфіка педагогічної діяльності викладачів вищої школи вимагає ефективної мобілізації внутрішніх енергоресурсів фахівця, що є неможливим без своєчасного виявлення, попередження та профілактики феномену професійного вигорання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукової літератури з проблеми дослідження свідчить про багатоаспектність її наукового осмислення. Теоретичні та методичні засади професійного вигорання відображено у працях провідних українських та зарубіжних учених. Проблемою змісту й структури даного феномену займалися С. Ауербах, В. Бойко, Д. Брайт, Н. Водоп'янова, Е. Грінглас, Н. Грішин, Ф. Джонс, Е. Зеєр, Л. Карамушка, А. Маркова, В. Орел, О. Рукавішников, М. Перре, Н. Самоукіна, Х.Дж. Фрейденбергер, І. Фрідман, В. Шауфелі, Р. Шваб, Л. Юр'єва та ін.

Важливими для розуміння та розкриття компонентів і детермінантів зазначеного феномена є праці Н. Левицької, Г. Ложкіна, Л. Малець, Г. Робертса, М. Смульсона, Ф. Сторлі, К. Черніса тощо.

Методи та діагностику «професійного вигорання» висвітлено в працях С. Джексона, К. Маслач, О. Старченкової та ін. Особливості професійного стресу та окремі вияви синдрому «професійного вигорання» у працівників освітніх організацій досліджувались такими вченими, як: М. Амінов, О. Баранов, І. Болотнікова, О. Грицун, Л. Китаєв-Смик, Т. Котлунович, М. Кузнецов, А. Лучинкіна, Ю. Львов, О. Марусенко, А. Мудрик тощо.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Сучасні вчені визначають синдром «професійного вигорання», як особистісну деформацію викликану професійним стресом. Основну ж причину професійного вигорання переважна більшість дослідників убачає в так званому «синдромі хронічної втоми», що супроводжується розладами психосоматичного та соматопсихічного характеру. Ключовим компонентом синдрому «професійного вигорання» є невідповідність між особистістю і вимогами, які до неї висуваються. Сьогодні майже в усіх групах фахівців «комунікативних» професій, професій типу «людина – людина» (учителі, медичні працівники, військовослужбовці, вихователі, актори, працівники сфери обслуговування та ін.) є особи з високим та середнім рівнем «вигорання». Достатньо гострою дана проблема є для викладачів вищої школи, які зазнають інтенсивний деформуючий вплив. Це пов'язано, перш за все, з особливостями професійної діяльності, а також відсутністю у вищій школі умов для зняття психологічної втоми, недостатньої компетентності в питаннях збереження і зміцнення професійного здоров'я. Вищезазначене вимагає більш глибокого розгляду теоретичних аспектів синдрому «вигорання», що дозволить розробити заходи і засоби захисту викладачів закладів вищої освіти від негативного впливу психогенних чинників професійної діяльності.

Формулювання цілей статті. Виявити психологічні особливості професійного вигорання викладачів закладів вищої освіти та запропонувати шляхи профілактики синдрому професійного вигорання фахівців.

Виклад основного матеріалу дослідження. Результати сучасних досліджень указують, що процеси професійної реалізації людини значною мірою зумовлені особливостями її психологічної організації. Адже, сукупність психічних властивостей і якостей суб'єкта впливає як на процес,

так і на результат перебігу професійної діяльності. Учені зауважують – життя людини є безперервною низкою «...різних видів діяльності, спрямованих на вирішення, подолання проблем, які встають перед нею або створюються нею самою...» [2, с. 54]. З цього приводу слушною є думка А. Маркової, яка довела, що одним з проявів професійного дізонтотгенезу особистості є «спотворений професійний розвиток» у вигляді професійного вигорання [5].

Вигорання – це відповідь на хронічний емоційний стрес, що включає три компоненти: емоційне і / або фізичне виснаження; зниження робочої продуктивності; деперсоналізацію або дегуманізацію, міжособистісних відносин [9, с. 550]. Значимо, що вперше проблему «вигорання» було порушено в 70-х рр. ХХ ст. американським психіатром Х.Дж. Фрейденбергером. У процесі спостереження за колегами, які знаходяться в інтенсивному і тісному спілкуванні з клієнтами при наданні їм професійної допомоги, ним було виявлено виснаження, відчуття стану згасання мотивації та зниження активності здорових людей на робочому місці. Цей феномен було названо «burnout» – вигорання [4].

До 1984 р. синдром вигорання визначали як порушення в емоційному стані професіоналів, що працюють в умовах тісної та інтенсивної взаємодії з іншими людьми в емоційно напруженій атмосфері. Відповідно до наукових джерел, можна стверджувати, що емоційне виснаження – основна складова професійного вигорання.

Зазначимо, що на початку ХХІ століття синдром професійного вигорання досяг статусу «хвороби цивілізації», нарівні з меланхолією в ХІХ столітті, неврастенією на початку ХХ століття, параноєю в період між двома світовими війнами. Сьогодні «професійне вигорання» має вже діагностичний статус у «Міжнародній класифікації хвороб – 10»: «Z 73 – проблеми, пов'язані з труднощами управління власним життям».

Як психологічний феномен, синдром професійного вигорання – набутий стереотип емоційної, частіше за все професійної, поведінки. Вигорання – частково функціональний стереотип, оскільки дозволяє людині дозувати і економно використовувати енергетичні ресурси. Також можливі дисфункціональні наслідки вигорання, які негативно впливають на виконання професійних ролей, професійну діяльність, психічне здоров'я та психологічне благополуччя особистості [8].

Синтезуючи загальновідомі наукові підходи, вважаємо, що професійне вигорання – це синдром емоційного, розумового і фізичного виснаження через тривале емоційне навантаження. Його негативними проявами є депресивні стани, почуття втоми, спустошеність, негативна професійна установка, небажання передбачати позитивні результати у власному житті та професії.

Саме редукування персональних досягнень, на думку С. Походенко, є проявом зниження відчуття компетентності в роботі, незадоволеності собою, зменшення цінності своєї діяльності, негативного самосприйняття в професійному плані [7, с. 79].

Важливими для нашого дослідження є наукові розвідки М. Борисової. Учена встановила, що «професійне вигорання» як динамічний процес має ряд стадій, а саме:

– на першій стадії, яка носить упереджувальний характер, професіонал демонструє надмірну активність, обмеження соціальних контактів і відмову від потреб, які не пов'язані з роботою. Усе це поступово виснажує його емоційні та енергетичні ресурси;

– на другій стадії відбувається зниження рівня власного залучення до професійної діяльності. Колеги і студенти сприймаються в негативному ракурсі, превалюють стереотипні, безособові цинічні оцінки, небажання виконувати свої обов'язки і незадоволеність роботою;

– третя стадія характеризується гострими емоційними реакціями з переважанням депресивних і агресивних станів, які супроводжуються страхами, перепадами настрою, апатією, почуттям провини, зниженням самооцінки, а також відсутністю толерантності, підвищеною конфліктністю тощо;

– на четвертій стадії проявляється деструктивна поведінка, що відображується в інтелектуальній, мотиваційній та емоційній сферах і виражається у зниженні концентрації уваги, ригідності мислення, нездатності виконувати складні завдання, відсутності ініціативи і зниженні ефективності діяльності, байдужості та уникненні неформальних контактів, самотності;

– на п'ятій стадії виникають психосоматичні реакції, такі як безсоння, серцево-судинні розлади, головні болі, розлади травлення, залежність від психостимулювальних речовин. Заключна фаза характеризується тотальним розчаруванням і сформованістю негативної життєвої установки, що проявляється в екзистенційному відчаї, почутті безпомічності, утраті сенсу життя [1, с. 15].

Нині праця викладача закладу вищої освіти знаходиться у «групі ризику», характеризується напруженістю, підвищеною відповідальністю, наявністю широкого кола обов'язків, що зумовлює її хронічну стресогенність. Адже, професійна діяльність викладача зобов'язує мати високий рівень професіоналізму, легко й швидко адаптуватися до складних умов педагогічної діяльності та адекватно реагувати на різні обставини. Доречно вказати, що рівень професійного вигорання серед викладачів закладів вищої освіти, у силу специфіки фаху, вважається одним із найвищих. Про це свідчать результати емпіричних досліджень, у яких доведено, що для більшої частини викладачів характерним є високий і середній рівень прояву синдрому «професійного вигорання» [3; 6; 7].

Ґрунтовний аналіз наукових джерел, періодичних видань дозволив нам визначити основні фактори, що впливають на формування синдрому професійного вигорання у викладачів вищої школи:

– особистісний фактор (схильність до співчуття, ідеалістичне ставлення до роботи, водночас нестійкість, схильність до мріяння, одержимість настирливими ідеями; емпатія, гуманність, м'якість, ідеалізованість, інтровертованість, фанатичність тощо);

– рольовий фактор проявляється в рольовій конфліктності й рольовій невизначеності;

– організаційний фактор (байдужість до своїх обов'язків, що відбивається на роботі, дегуманізація у формі негативізму як до студентів, так і до колег,

відчуття власної професійної неспроможності, незадоволеність роботою, явища деперсоналізації).

Також суттєвим стресогенним фактором виступає понаднормова методична, наукова та організаційна робота, що призводить до фізичного та психічного виснаження. Зазначимо, що в кінці навчального року у викладачів збільшуються показники перенасичення діяльністю, стресу, знижуються показники гедонічних відчуттів, фізичного здоров'я та ін. Отже, безліч стресогенів, які безперервно впливають на особистість та негативно діють на професійну діяльність викладача, формують синдром професійного вигорання.

Для того щоб уникнути такої негативної динаміки і зберегти здоров'я та високий рівень працездатності, викладачу ЗВО бажано здійснювати профілактику «емоційного та професійного вигорання» застосовуючи, зокрема, комплексний підхід, який базується на теоретичних дослідженнях сучасних учених [3-4; 6-7]. У комплексному підході ми вбачаємо корекцію психічного, фізичного та духовного здоров'я викладача.

I. Рекомендації для корекції фізичної складової.

1. Найпростіший універсальний спосіб відновлення особистості та першочергова потреба людського організму – налагоджений режим сну (8 год.). Адже, постійний дефіцит повноцінного сну, через надмірне перенавантаження викладача, призводить до негативних звичок-надбань та стимулює розвиток «професійного вигорання».

2. Режим харчування відповідно до біологічного ритму та режиму викладача. Збалансована та корисна їжа це запорука не тільки фізичного але й емоційного здоров'я фахівця (бажано вживати корисні антистресові продукти з великим вмістом магнію та вітаміну E).

3. Фізичне навантаження, а саме: заняття спортом, ранкова гімнастика, йога, фітнес, танці та ін.; масаж – сприятиме максимально швидкому відновленню сил та дозволить зняти напруження всього організму.

4. Ароматерапія – метод терапії із застосуванням ефірних олій, які вводяться в організм через дихальні шляхи (вдиханням, інгаляцією) і через шкіру (масаж, компрес та ін.). Даний метод здійснює корисний вплив на людський організм (запахи цитрусових, бергамоту, прянощів позитивно діють на нервову систему, з'являється відчуття припливу сил).

5. Дихальні вправи (дихальна гімнастика, бодіфлекс та ін.) тонізують нервову й судинну системи, посилюють кровообіг, сприяють формуванню здатності до концентрації, усувають психоемоційні стреси та їх наслідки.

II. Рекомендації для корекції психічної складової.

1. Арт-терапія – вид психотерапії та психологічної корекції, заснований на мистецтві та творчості. Особливе місце слід віддати ізотерапії

«лікування кольором». Використання зелених та синіх кольорів сприяє заспокоєнню, червоних та жовтих, якщо є потреба в поновленні енергії. Музикотерапія, також, сприяє гармонізації психоемоційного стану та допомагає звільнитися від негативних емоцій.

2. Ведення щоденника із самоаналізом. Записи доречно робити як позитивних, так і негативних змін та реакцій на ті чи інші події.

3. Тайм-менеджмент полягає у плануванні та корекції графіку діяльності на тиждень. Дана методика допоможе викладачу правильно розподіляти час на роботу та відпочинок, не упускаючи нічого.

4. Позитивна психологія базується на позитивному конструктивному мисленні особистості, уникненні використання негативних кліше, задля успішного досягнення чітко визначених продуктивних цілей.

III. Рекомендації для корекції духовної складової.

1. Спілкування з сім'єю, друзями, природою, тваринами (навколишнє середовище завжди сприяє відновленню сил та енергії).

2. Різноманітні подорожі збагачують та урізноманітнюють життя. Бажано поєднувати подорож з відвідуванням цікавої наукової конференції, для розширення наукового світогляду та розширення комунікаційних платформ.

Висновки з даного дослідження і перспективи. Грунтовний аналіз проблеми професійного вигорання викладачів закладів вищої освіти дозволяє констатувати, що явище професійного вигорання має деструктивний характер і здійснює руйнівний вплив не лише на професійну діяльність викладача, але й на його особистість. У ході дослідження встановлено, що професійна діяльність викладача потребує постійного саморозвитку, удосконалення своїх навичок та вмінь, концентрації уваги, соматичного і психічного здоров'я, потужних резервів самовпорядкування тощо. Отже, своєчасно здійснена профілактична робота з метою попередження професійної деформації викладача ЗВО, стабілізації його психоемоційного стану та підвищення рівня стресостійкості, сприятиме якісному виконанню професійних обов'язків фахівця.

У зв'язку з цим нами запропоновано рекомендації щодо профілактики професійного вигорання викладачів закладів вищої освіти: оптимізація режиму роботи та відпочинку, навчання прийомам релаксації та саморегуляції психічних станів, прищеплення навичок конструктивних та успішних моделей поведінки, розрахунок та розподіл навантаження, зниження конфліктності на роботі, активна участь у групових формах психологічної допомоги, тренінгах тощо. Перспективи подальшої роботи вбачаємо в розробці тренінгової програми психопрофілактики професійних стресів викладачів ЗВО.

Список літератури:

1. Борисова М.В. Профессиональное выгорание как негативный феномен профессионального становления личности / М.В. Борисова // Психологические аспекты профессионального становления. Сборник материалов Всероссийской межвузовской научной конференции. – М.: РИПО ИГУМО, 2009. – С. 13-19.
2. Жогно Ю.П. Вплив емоційного вигорання на професійну компетентність учителя / Ю.П. Жогно // Наука і освіта 2008. – № 8-9. – С. 53-57.
3. Кошечко Н. Профілактика синдрому «емоційного професійного вигорання» викладача ВНЗ / Н. Кошечко // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогіка. – 2016. – Вип. 1. – С. 21-28.

4. Кузнецов М.А. Емоційне вигорання вчителів : основні закономірності динаміки : [монографія] / М.А. Кузнецов, О.В. Грицук. – Харків: ХНПУ, 2011. – 2011. – 206 с.
5. Маркова А.К. Психология профессионализма / А.К. Маркова // Изд-во Международный гуманитарный фонд «Знание», 1996. – 237 с.
6. Овсяннікова В.В. Особливості синдрому професійного вигорання у викладачів вищого навчального закладу / В.В. Овсяннікова // Проблеми сучасної психології. – 2012. – № 1. – С. 113-118.
7. Походенко С.В. Синдром професійного вигорання у педагогічних працівників // Педагогіка і психологія. Вісник АПН України. Вища школа. Комплект. – 2009. – № 4. – С. 75-87.
8. Профілактика професійного вигорання працівників соціальної сфери : методичні рекомендації / за заг. ред. М.Л. Авраменка. – Всеукраїнський центр професійної реабілітації інвалідів. – Л., 2008. – 53 с.
9. Психология здоровья : учебник для вузов / ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Питер, 2006. – 607 с.

Сыпченко О.Н., Банченко С.С.

Государственное высшее учебное заведение
«Донбасский государственный педагогический университет»

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ УВО КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

Аннотация

В статье подан содержательный анализ проблемы профессионального выгорания преподавателей учреждений высшего образования. Определены понятия «выгорание» и «профессиональное выгорание». Доказано, что синдром профессионального выгорания как психологический феномен – приобретенный стереотип эмоционального поведения. Раскрыто «профессиональное выгорание» как динамический процесс и обоснованы его стадии развития. Выявлены и охарактеризованы основные факторы, влияющие на формирование синдрома профессионального выгорания у преподавателей высшей школы. Даны рекомендации по профилактике профессионального выгорания преподавателей учреждений высшего образования.

Ключевые слова: выгорание, профессиональное выгорание, эмоциональное выгорание, преподаватель, учреждения высшего образования, профессиональная деструкция, регресс профессиональных умений.

Sypchenko O.M., Banchenko S.S.

Public Higher Education Institution
«Donbass State Pedagogical University»

PROFESSIONAL BURNOUT OF TEACHERS OF HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS AS PSYCHOLOGICAL PROBLEM

Summary

This article is filed meaningful analysis of the problem of professional burnout of teachers in higher education. The concepts of «burnout» and «professional burnout» are defined. It is proved that professional burnout syndrome as a psychological phenomenon is the purchased stereotype of emotional behavior. Disclosed «burnout» as a dynamic process and justified its development stage. The main factors that influence the formation of the professional burnout syndrome among high school teachers are identified and characterized. Recommendations for the prevention of professional burnout of teachers in higher education.

Keywords: burnout, professional burnout, emotional burnout, teacher, institutions of higher education, professional destruction, regression of professional skills.