

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

ТИМЧЕНКО Ольга Валентинівна - кандидат психологічних наук, доцент (Чернігів, Україна)

БОВДИР Олена Сергіївна - кандидат педагогічних наук, доцент, завідувачка кафедри фундаментальних дисциплін Херсонського інституту ПрАТ «Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна Академія управління персоналом» (Херсон, Україна)

ГОНЧАРЕНКО Любов Анатоліївна - кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фундаментальних дисциплін Херсонського інституту ПрАТ «Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна Академія управління персоналом» (Херсон, Україна)

УДК 159.923-058.19

DOI 10.32782/LAW.UA.2021.3.28

У статті окреслено сутність феномену професійного вигорання, його ознаки. Вказано на причини й підходи щодо пояснення його появи, зокрема у професійній діяльності викладачів закладів вищої освіти. Зроблено акцент на тому, що емоційне вигорання є результатом невідповідності між особистістю та роботою, синдромом фізичного й емоційного виснаження, основа якого виникає зі стресу міжособистісної взаємодії й містить розвиток негативної самооцінки, негативного ставлення до роботи, втрату розуміння та співчуття.

Розкрито основні причини розвитку професійного вигорання педагогів, зокрема й закладів вищої освіти: до них відносять небажання працювати в цій галузі, професійна втома, що накопичується за роки роботи, вікові зміни, нерозуміння цілей своєї роботи, постійна одноманітна діяльність, що спричиняє високий рівень нервозності, стомлюваність, постійний стрес. Вказано також про те, що неправильна дисципліна; віддача всього себе роботі, напруженість, конфлікти серед колег, нестача умов для самовираження, неможливість подальшого навчання, підвищення кваліфікації, професійного зростання є умовами для емоційного вигорання викладачів закладів вищої освіти.

Визначено, що професійне вигорання педагога більшою мірою пов'язане з наслідками хронічного стресу, в якому перебуває викладач, бо він відчуває себе виснаженим, у нього суттєво знижена мотивація, а звичного відпочинку не вистачає щоб відновитися. Також зазначено, що стрес іноді є необхідним явищем у житті людини, оскільки

він допомагає пристосуватися до умов, впливає на працездатність і творчість, вчить долати перешкоди на життєвому і професійному шляху, мобілізувати свої сили і набувати впевненості в собі. Водночас стрес стає руйнівним для людини/педагога, бо часто є характерною надмірною діяльністю або визначається змінами, емоційної замученості у проблемі, надмірною активністю або терміновістю, втратою енергії і може призводити до тривожних розладів, завдає основної шкоди фізичному здоров'ю осіб що працюють у сфері освіти.

Ключові слова: викладач, вигорання, синдром, стресостійкість, професійна діяльність, подолання, відновлення, самоорганізація.

Постановка проблеми

Професійна сфера кожної людини накладає відбиток на її поведінку, дії, особисті якості. Особливо це стосується осіб, які проводять діяльність, що потребує високого ступеня відповідальності за інших людей, надмірно інтенсивного спілкування, інформаційного перевантаження, знаходження в постійних екстремальних ситуаціях, що треба негайно вирішувати. До таких професій спеціалісти відносять педагогічну діяльність і визначають її як сферу, в якій існує багато професійних стресорів.

Особливість роботи педагогів полягає в тому, що кожного дня вони стикаються з високою емоційною напругою, що виникає із багатьох різноманітних ситуацій, інтенсивністю міжособистісного спілкування,

необхідністю термінового розв'язання конфліктних ситуацій. У зв'язку з цим, педагогічні працівники витрачають багато сил та енергії, зокрема, щоб встановити довірливі стосунки зі здобувачами вищої освіти, колегами, керівництвом закладу освіти, а також щоб зберігати спокій та управляти власними емоціями у діловому спілкуванні.

Професійне нездоров'я викладача закладу вищої освіти залежить від багатьох чинників, на які він не завжди здатен вплинути. Такими є феномен емоційного вигорання як результат невідповідності між особистістю та роботою, синдром фізичного й емоційного виснаження, основа якого виникає зі стресу міжособистісної взаємодії й містить розвиток негативної самооцінки, негативного ставлення до роботи, втрату розуміння та співчуття.

Все це свідчить про важливість збереження психічного здоров'я викладачів і має визначатися як надзвичайно актуальне завдання на сучасному етапі розвитку суспільства.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Прояву синдрому професійного вигорання особи в різних професіях приділяли увагу такі вчені як І. Ващенко, К. Маслач Е. Махер, Л. Карамушка, В. Клименко, Н. Побірченко, О. Полуніна Т. Ронгинська, Б. Содерфельдт, Г. Сухобська, Н. Чепелева, Т. Форманюк. Вони досліджували здебільшого фахові ознаки й специфіку їх дії на спеціаліста. Низка науковців особливої уваги приділяла дослідженню питання професійної деформації працівників різних установ і організацій серед них: С. Безносков, В. Медведєв, Б. Новиков.

Методи діагностики синдрому професійного вигорання були запропоновані у роботах В. Бойка, Н. Водоп'янової, С. Джексона, К. Маслач, О. Старченкової та ін.

Задоволеність професійною діяльністю; особливості професійного стресу; прояви синдрому емоційного вигорання під час роботи; професійну деформацію досліджували С. Безносков, В. Заусенко, Л. Карамушка, Б. Новиков, В. Медведєв, Т. Ранінська, А. Реан. Р Шаміонов.

Про особливості професійного стресу та окремі прояви синдрому професійного вигорання у працівників закладів освіти у своїх працях вказували: О. Баранов, В. Зеньковський, Л. Колеснікова, Ю. Львов, В. Никонов, А. Реан, А. Шафранова та інші.

Зважаючи на думки низки науковців щодо професійного вигорання, зазначимо, що дослідниками цей феномен визначається по-різному, це свідчить про відсутність єдиного підходу до проблеми, зокрема, наявні відмінності у поглядах на місце емоційного вигорання серед інших понять, пов'язаних із професійною дезадаптацією особистості. Також різняться думки науковців щодо класифікації симптомів; не існує єдиних діагностичних критеріїв, адже синдром складно виявити. Зазначене окреслює необхідність ґрунтовніше розкрити питання емоційного вигорання, зокрема в напрямку профілактики і подолання.

Мета статті – розкриття проблеми професійного вигорання викладачів закладів вищої освіти як нагальної.

Виклад основного матеріалу

Проблема професійного вигорання розглядається науковцями у межах трьох напрямів, зокрема, що це явище є виявом синдрому хронічної втоми, стану фізичного, психічного, емоційного виснаження, який є наслідком тривалого перебування в емоційно перевантажених ситуаціях спілкування; професійне вигорання – це двовимірна модель, що складається з емоційного виснаження та деперсоналізації; трикомпонентна система, що охоплює емоційне виснаження, деперсоналізацію; редукцію особистісних прагнень [4].

Більшою мірою психологи визначають синдром «вигорання» у контексті професіоналізації й досліджують цей феномен залежно від віку та стажу роботи у певній сфері.

Фахівці стверджують, що люди, які працюють понаднормово, а потрапивши додому ще продовжують це робити, або не можуть «перемкнути» свій емоційний стан на відпочинок, частіше страждають на вигорання. У них виникає емоційне на-

пруження, відчуття постійної перевтоми, підвищення частоти та інтенсивності головного болю, безсоння, погіршення стану здоров'я, роздратованість, небажання виконувати свою роботу. Звичайно такий стан потрібно контролювати і проводити профілактичну роботу. Отже, якщо людина незадоволена роботою, мало відпочиває, не може сконцентруватися на рішеннях, не здатна брати відповідальність за виконання власної роботи, то це є ознаками емоційного вигорання, що згодом призводить до професійної деформації.

У науковій літературі вживається низка понять, які позначають явище вигорання: емоційне вигорання, емоційне виснаження, професійне вигорання, професійне виснаження. Н. Коновчук зазначає, що явище емоційного вигорання (виснаження) є ширшим і вмщує поняття «професійного вигорання», основною причиною якого він визначає організаційний фактор (умови праці, робоча атмосфера, відносини з начальством і колегами тощо) [2]. Ми погоджуємося з автором і в цій статті будемо використовувати терміни «професійне вигорання» та «емоційне вигорання» як тожні.

Щодо педагогічної сфери зазначимо, що синдром емоційного вигорання є складним структурно-динамічним утворенням, що формується в процесі педагогічної діяльності та є негативним ефектом професіоналізації. Цей синдром, розвивається на основі неперервного впливу па людину стресових ситуацій і призводить до інтелектуальної, душевної і фізичної перевтоми та виснаження.

На думку, Дж. Грінберга існує п'ять етапів наростання психічної напруги, пов'язаної з професійною діяльністю. Він позначив їх як «стадії емоційного вигорання»:

1. Людина задоволена своєю роботою, але постійні стреси поступово зменшують енергію.

2. Спостерігаються перші ознаки синдрому: безсоння, зниження працездатності та часткова втрата інтересу до своєї справи.

3. На цьому етапі людині так важко зосередитися на роботі, що все виконується

дуже повільно. Спроби «надолужити згаяне» перетворюються в постійну звичку працювати пізно ввечері або у вихідні.

4. Хронічна втома проєктується на фізичне здоров'я: знижується імунітет, простудні захворювання перетворюються в хронічні. Люди на цьому етапі зазнають постійного невдоволення собою й оточуючими, часто сваряться з колегами по роботі.

5. Емоційна нестабільність, занепад сил, загострення хронічних захворювань [6].

Звичайно таких станів варто позбавлятися ще на ранніх етапах прояву, адже він згодом буде лише погіршуватися та може перерости в глибоку депресію.

Синдром вигорання, що спостерігається у працівників закладів вищої освіти включає в себе три основні складові: емоційну виснаженість; деперсоналізацію (цинізм); редукцію професійних досягнень.

Під емоційною виснаженістю розуміється відчуття спустошеності і втоми, викликане власною роботою.

Деперсоналізація передбачає цинічне ставлення до роботи та до її об'єктів. Зокрема, в соціальній сфері при деперсоналізації виникає байдуже, негуманне, цинічне відношення до людей, з якими працюють.

Редукція професійних досягнень – виникнення у працівників почуття некомпетентності в своїй професійній сфері, усвідомлення неуспішності в ній [5].

Отже, вказане свідчить про те, що професійне нездоров'я викладача залежить від багатьох факторів, на які він, на жаль, не завжди здатен вплинути, тому варто в закладах освіти створювати умови для убезпечення працівників на робочому місці.

До основних причин розвитку професійного вигорання педагогів, зокрема й закладів вищої освіти відносять:

- небажання працювати в цій галузі – деякі розуміють, що ця робота не для них, не відразу, комусь потрібні роки;

- професійна втома, накопичується за роки роботи;

- вікові зміни – в молодості ця професія була підходящою, а зараз виконуються професійні функції автоматично, хоча з віком цілі змінилися;

- нерозуміння цілей своєї роботи;

Обговорення, дискусії, актуально

- монотонія – постійна одноманітна робота; перевантаження службовими справами; висока самовпевненість;
- високий рівень нервозності, стомлюваність; постійний стрес;
- неправильна дисципліна;
- віддача всього себе роботі при невизнанні ваших заслуг колегами;
- напруженість, конфлікти серед колег;
- нестача умов для самовираження, коли творчий підхід і нові ідеї відкидаються без обговорення;
- неможливість подальшого навчання, підвищення кваліфікації, професійного зростання [1].

Більшість із зазначених причин пов'язана з наслідками хронічного стресу, в якому перебуває викладач. Він відчуває себе виснаженим, у нього суттєво знижена мотивація, а звичного відпочинку не вистачає щоб відновитися. Хоча стрес іноді є необхідним явищем у житті людини, оскільки він допомагає пристосуватися до умов, впливає на працездатність і творчість. Тобто стрес вчить долати перешкоди на життєвому і професійному шляху, мобілізувати свої сили і набувати впевненості в собі. Водночас стрес, якщо він діє довго, стає руйнівним для людини, від нього потерпають найслабші органи організму [3]. Стрес часто є характеристикою надмірної діяльності або змінами, емоційною залученістю, надмірною активністю або терміновістю, втратою енергії і може призводити до тривожних розладів, завдає основної шкоди фізичному здоров'ю осіб що працюють у сфері освіти.

Викладачі, котрі переживають вигорання, часто не бачать позитивних змін щодо робочих обставин. У них може з'являтися відчуття, ніби обов'язки переслідують їх весь час. Тобто вигорання більше вказує на пасивність, а емоції можуть дещо пригуплятися або звужувати здатність їхнього сприйняття, знижується мотивація або прагнення, котрі стосуються роботи, що може призводити до відчуття відірваності від інших, нездатності брати участь у житті колективу, первинно шкодить емоційному здоров'ю.

Отже, у спектрі причин виникнення професійних деформацій у педагога закладу вищої освіти наявний певний перелік: індивідуальні психологічні особливості (стресостійкість, тип темпераменту, мотивація до роботи тощо.), професійні особливості (стаж, матеріальні аспекти, відносини в колективі, кар'єрне зростання тощо).

Враховуючи цей факт і те, що робота педагогічних працівників пов'язана з навчанням, вихованням і розвитком дітей, наявність у них професійних деформацій є недопустимою.

Зниження рівня незадоволеності працею, погіршення соціально-психологічного клімату в колективі, професійне вигорання зумовлює низку негативних соціально-психологічних наслідків у професійній сфері. А стресовий характер професійної діяльності педагогічних працівників негативно впливає на їхні психічні стани, що в подальшому призводить до руйнування викладача та негативно впливає на здійснення ним освітнього процесу.

Для запобігання синдрому емоційного/професійного вигорання педагог має скористатися саморегуляцією, бо без активного і свідомого включення самої особистості неможливо успішно подолати цю проблему. Прийоми саморегуляції можна застосовувати в будь-яких ситуаціях, оскільки вони пов'язані з управління своїм психоемоційним станом, який досягається шляхом впливу особи на саму себе за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням. Для педагогів саморегуляція дуже важлива, вона дає можливість у подальшому уникнути складнощів і позбутися наступних етапів професійного вигорання.

Тож, враховуючи характерні риси, причини, можливості саморегуляції, наслідки професійної деформації, треба проводити відповідну роботу щодо недопущення деградації у психіці викладача закладу вищої освіти.

Висновки

Вищезазначене, дає можливість зробити висновки про те, що професійне вигорання має негативний вплив на людину її

діяльність, зокрема професійну, воно тісно пов'язане з емоційною сферою особи і впливає на самопочуття від чого залежить якість роботи. Емоційне вигорання викладача закладу вищої освіти є основним чинником, який пов'язаний з психічним здоров'ям і впливає на професійну деформацію особистості.

Перспективи

Подальші дослідження варто проводити у напрямках діагностики емоційного вигорання викладачів закладів вищої освіти та детального аналізу впливу професійного вигорання у тих сферах, де особи не активно стикаються з великою кількістю людей, а також вектори дослідження впливу методик на індивіда з різних професій щодо подолання в нього синдрому емоційного вигорання.

Література

1. Емоційне вигорання чи втома? URL: <https://ohoronapraci.kiev.ua/article/medicina-praci/emocijne-vigoranna-ci-vtoma> (дата звернення 18.01.2022).
2. Коновчук Н. С. Основні причини та профілактика професійного вигорання у менеджерів. *Правничий вісник університету «КРОК»*. 2012. Вип. 14. С. 91-95.
3. Медведєв В.С. Шляхи попередження та подолання професійної деформації працівників УВП. *Проблеми пенітенціарної теорії і практики*. Київ: Вид-во КІВС, 1996. № 1. С. 42-47.
4. Павелків Р. В., Василюк В. М., Юдіна Х. В. Змістовий аналіз дефініції «емоційне вигорання в спорті». *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ*. Випуск 10, 2018. С.6-13.
5. Професійне вигорання педагога. URL: <https://sites.google.com/site/psihologprofteh/metodicna-skarbnicka/profesijne-vigoranna> (дата звернення 05.02.2022).
6. Психологічна профілактика синдрому «Емоційного вигорання» у курсантів вищих навчальних закладів МВС України. URL : <https://nuou.org.ua/assets/dissertations/diser/diser-piankivska.pdf> (дата звернення 03.02.2022).

Olga Tymchenko
Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor
(Chernihiv, Ukraine)
E-mail: kaisa2100s@ukr.net
<https://orcid.org/0000-0002-5403-9707>

Olena Bovdyr
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Fundamental Disciplines of the Kherson Institute PJSC «Higher Educational Institution» Interregional Academy of Personnel Management
Kherson Institute (Kherson, Ukraine)
E-mail: alena20061977@ukr.net
<https://orcid.org/0000-0003-2605-0754>

Lyubov Goncharenko
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Fundamental Disciplines of the Kherson Institute of PJSC «Higher Educational Institution» Interregional Academy of Personnel Management» Kherson Institute (Kherson, Ukraine)
E-mail: lubagoncharenko@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-0007-2832>

PROFESSIONAL BURNING OUT OF TEACHERS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

The article outlines the essence of the phenomenon of burnout, its features. The reasons and approaches to explain its appearance are indicated, in particular in the professional activity of teachers of higher education institutions. Emphasis is placed on the fact that emotional burnout is the result of a mismatch between personality and work, a syndrome of physical and emotional exhaustion, which arises from the stress of interpersonal interaction and includes the development of negative self-esteem, negative attitudes, loss of understanding and compassion.

The main reasons for the development of professional burnout of teachers, including higher education institutions are revealed: these include unwillingness to work in this field, professional fatigue that accumulates over the years, age changes, misunderstanding of the goals of their work, constant monotonous activities that cause high nervousness, fatigue, constant stress. It is also stated that the discipline is wrong; self-sacrifice, tension,

conflicts among colleagues, lack of conditions for self-expression, inability to further study, training, professional growth are the conditions for emotional burnout of teachers of higher education.

It has been determined that the professional burnout of a teacher is more related to the consequences of chronic stress in which the teacher is, because he feels exhausted, he has significantly reduced motivation, and the usual rest is not enough to recover. It is also noted that stress is sometimes a necessary phenomenon in human life, as it helps

to adapt to conditions, affects performance and creativity, teaches to overcome obstacles in life and work, mobilize their strength and gain self-confidence. At the same time, stress becomes destructive for the person / teacher, as it is often characterized by excessive activity or changes, emotional distress, excessive activity or urgency, loss of energy and can lead to anxiety disorders, causing major damage to the physical health of workers. education.

Key words: teacher, burnout, syndrome, stress resistance, professional activity, overcoming, recovery, self-organization.

