

Скорик Ю.М.

Передумови професійного вигорання викладачів вищої школи

Скорик Юлія Мирославівна, аспірант кафедри педагогіки вищої школи і освітнього менеджменту
викладач кафедри практичної психології
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, м. Черкаси, Україна

Анотація. У статті розглядається проблема професійного вигорання як деструктивного феномену в діяльності педагогів вищої школи. Окреслено три основні підходи до визначення поняття професійного вигорання. Визначено загальноприйнятту теорію щодо розгляду емоційного виснаження, деперсоналізації й редукції професійних досягнень фахівця як структурних компонентів феномену психофізичного вигорання. Означено основні симптоми та прояви професійного вигорання та особливості їх відображення у фізичній, поведінковій та психологічній сфері життєдіяльності педагога. Узагальнено організаційні й індивідуальні чинники, які зумовлюють розвиток професійного вигорання серед викладачів. Представлений детальний аналіз передумов професійного вигорання викладачів. Наведено класифікацію стресорів професійного характеру. Визначено вплив професійного вигорання викладача вищої школи на перебіг педагогічного процесу.

Ключові слова: професійне вигорання, структура психофізичного вигорання, передумови професійного вигорання, стресори професійного характеру.

Сучасна система освіти в Україні є досить вимогливою до всіх аспектів діяльності викладача. Педагогічний процес у вищих навчальних закладах потребує високого рівня знань викладача, широту його педагогічних вмінь, володіння ефективними способами навчання і, в першу чергу, гармонійно розвиненої особистості педагога. Численні дослідження підтверджують, що педагогічна діяльність – одна з найбільш відповідальних, а емоційне навантаження, часті соціальні контакти, високий рівень непередбачуваності педагогічних ситуацій та низка організаційних й індивідуальних чинників спричиняють схильність педагога до психофізичного вигорання, що зрештою призводить до дестабілізації освітнього процесу загалом. Недостатній рівень обізнаності викладачів щодо особливостей формування, перебігу й наслідків професійного вигорання змушує численну кількість фахівців страждати від виснажливих симптомів психофізичного вигорання. Для зниження рівня негативного впливу емоційного, розумового й фізичного виснаження викладачів на їх професійну діяльність та стан психічного й фізичного здоров'я, необхідний детальний аналіз передумов та стресогенних чинників, що сприяють підвищенню рівня схильності до професійного вигорання.

Проблема професійного вигорання знайшла відображення в працях вітчизняних і зарубіжних вчених, які займаються вивченням змісту й структури цього феномену (М. Буриш, Дж. Грінберг, М. Карамушка, Л. Китаєв-Смик, Н. Левицька, М. Лейтер, В. Орел, Т. Форманюк, Х. Дж. Фрейденбергер, У. Шауфелі та ін.). Праці В. Бойко, Н. Водоп'янової, С. Джексона, К. Маслач, Т. Ронгінської, О. Старченкової присвячені вивченню й розробці методів діагностики психофізичного вигорання. Прояви професійного вигорання серед педагогів досліджуються О. Барановим, В. Зеньковським, Л. Колесніковою, Ю. Львовим, А. Шафрановою та ін. Аналіз наукових досліджень дав змогу встановити, що особливо гострою є проблема професійного вигорання педагогів вищої школи. Тема дослідження набуває актуальності в зв'язку зі значною роллю особистості викладача в навчальному процесі. Специфіка педагогічної діяльності вимагає ефективної мобілізації внутрішніх енергоресурсів фахівця, що є неможливим без своєчасного виявлення, попередження та профілактики феномену професійного вигорання. Метою статті є висвітлення основних чинників та передумов професійного вигорання.

Вперше термін "професійне вигорання" (англ. – "burnout") введено в 1974 році американським психіатром Х.Дж. Фрейденбергером, який увів це поняття для характеристики психічного стану людей, які інтенсивно спілкуються і постійно знаходяться в емоційно навантаженій атмосфері при виконанні професійних

обов'язків, взаємодіють в системі "людина-людина" [6]. К. Кондо пропонує розглядати професійне вигорання як стан дезадаптованості, що зумовлений інтенсивним міжособистісним спілкуванням і надмірними робочими навантаженнями [2]. Американський психолог К. Маслач визначає професійне вигорання як стан емоційного й фізичного виснаження, що характеризується негативним ставленням до роботи й формуванням неадекватної самооцінки фахівця [7]. Канадський вчений Г. Сельє порівнює професійне вигорання з третьою стадією загального адаптаційного синдрому – стадією виснаження [11]. Литовський психотерапевт Р. Кочюнас пропонує розглядати професійне вигорання як психофізіологічний феномен, перебіг якого супроводжується фізичним, розумовим й емоційним виснаженням, що зумовлене тривалим емоційним навантаженням [2]. Нині синдром має спеціальний діагностичний статус у "Міжнародній класифікації хвороб – 10": "Z73 – проблеми, пов'язані з труднощами в управлінні власним життям" [12, с. 51].

Є три підходи до визначення синдрому професійного вигорання:

– розгляд професійного вигорання як стану фізичного, емоційного і психічного виснаження, яке спричинене тривалим впливом емоційно навантажених умов спілкування. Цей підхід асоціює психофізичне вигорання із синдромом «хронічної втоми»;

– тлумачення голандськими дослідниками професійного вигорання як двовимірної моделі, яка складається з емоційного виснаження й деперсоналізації особистості (негативні зміни в ставленні до інших чи до себе);

– теорія американських вчених С. Джексона і К. Маслач, у якій професійне вигорання розглядається як тривимірна система. Згідно цієї теорії структура феномену професійного вигорання складається з емоційного виснаження, деперсоналізації й редукції професійних досягнень. Емоційне виснаження, на думку вчених, проявляється у надмірній емоційній насиченості, байдужості й зниженому рівні емоційного фону. Деперсоналізація простежується в деформації соціальних контактів, тобто появі залежності від них, або прояві негативізму в ставленні до соціального оточення. Редукція професійних досягнень знаходить відображення в двох основних тенденціях: негативному ставленні до себе, власних професійних здобутків, погіршенні ставлення до службових обов'язків; або в обмеженні власних можливостей і соціальних контактах.

В 1981 році соціальний психолог К. Маслач в своїх дослідженнях визначила основні характеристики й ознаки професійного вигорання. До них учена віднесла зниження рівня професійної майстерності, емоційне виснаження, відчуття інтелектуальної перенапруги,

зниження рівня самооцінки та появу негативізму в ставленні до соціального оточення. В 1983 році Е. Махер доповнив перелік симптомів психофізичного вигорання наступними: формування негативної «Я-концепції», відчуття постійної перевтоми, безсоння, прояви агресії та підвищення рівня конфліктності, формування психосоматичних розладів. Нині симптоми професійного вигорання вивчені достатньо широко, проте не встановлена їхня чітка кількість. Найобширніша класифікація запропонована В. Шауфелі й Д. Ейзманном. У ній вчені розрізняють 132 симптоми професійного вигорання, які умовно згруповано в п'ять груп: афективні, фізичні, поведінкові, когнітивні й мотиваційні.

Афективні симптоми психофізичного вигорання мають прояв в емоційно-почуттєвій сфері особистості, зумовлюючи розвиток депресії, знижуючи рівень емоційних і фізичних запасів працівника. Людина, яка страждає від афективних симптомів вигорання, переживає відчуття тривоги, роздратованості, страху. Фізичні симптоми професійного вигорання складаються з трьох категорій. До першої категорії належать різновиди психосоматичних розладів (порушення діяльності серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту). Друга категорія включає скарги на фізичну слабкість: запаморочення, головний біль, біль в суглобах, в м'язах, безсоння. Третя категорія складається з окремих фізіологічних реакцій: зростання рівня холестерину, підвищення рівня артеріального тиску та ін. Поведінкові симптоми професійного вигорання пов'язані з підвищенням рівня збудження на індивідуально-психологічному рівні. На міжособистісному рівні симптоми професійного вигорання пов'язані або з уникненням соціальних контактів, агресивністю і конфліктністю. Професійна активність позбавлена ініціативності, творчості й зацікавленості до професійних обов'язків. Когнітивні симптоми професійного вигорання можуть проявлятися на індивідуально-психологічному, міжособистісному й організаційному рівні. Мотиваційні симптоми професійного вигорання на рівні особистості фахівця знаходять прояв у внутрішніх конфліктах між ідеалізованим уявленням про професійну діяльність і реальними умовами праці [4]. Російський психолог Н. Самоукіна умовно поділяє симптоми професійного вигорання на три групи і пропонує наступну класифікацію: 1. Соціально-психологічні симптоми: безпідставне переживання негативних емоцій; підвищений рівень дратівливості; поява нервових зривів; байдужість, депресія, пасивність; тривожність; формування негативної установки щодо професійних перспектив; переживання відчуття страху й надмірної відповідальності; 2. Психофізичні симптоми: відчуття фізичного й емоційного виснаження; відчуття перевтоми; зниження рівня активності, енергійності, реактивності, сприйнятливості; головний біль, коливання ваги, безсоння; зниження рівня сенсорної чутливості; 3. Поведінкові симптоми: різка зміна розпорядку робочого дня; суб'єктивне відчуття появи труднощів при виконанні обов'язків; відмова від прийняття рішень в ході професійної діяльності, яка пояснюється колегами суб'єктивними, вигаданими аргументами; байдужість до результатів професійної діяльності; зниження рівня ентузіазму; уникнення виконання головних завдань, надмірна зосередженість на виконанні елементарних професійних дій; відстороненість від колег, поява надмірної вимогливості та критичності до соціального оточення; поява шкідливих звичок [8].

Аналіз наукових праць, дозволяє виділити дві основні групи чинників професійного вигорання: індивідуальні характеристики фахівців і особливості професій-

ної діяльності. До характеристик особистості працівника що сприяють формуванню професійного вигорання належать наступні: високий рівень самоконтролю, емоційної лабільності; підвищена схильність до раціоналізації, тривожності, депресивності; психічна ригідність та ін. Серед організаційних чинників психофізичного вигорання виділяють наступні [1]: нераціональна організація робочого простору; високий рівень професійних навантажень, брак часу; відсутність інтересів за межами професійної сфери; недостатній рівень соціальної підтримки; неоднозначні вимоги до виконуваної роботи; безперспективна і одноманітна діяльність; нездатність впливати на процес прийняття рішень; недостатня матеріальна й моральна винагорода за виконувану діяльність; необхідність прояву емоцій, які не відповідають емоційному стану фахівця.

Тривалий час головною причиною виникнення професійного вигорання вважалось перебування фахівця під впливом стресів професійного характеру. Нині чинники професійного вигорання умовно поділяють на емоційні, фізичні та соціальні. Більш поширена класифікація виділяє дві групи чинників психофізичного вигорання: внутрішні (пов'язані з особистісними властивостями фахівця) та зовнішні (психотравмуючі чинники професійної діяльності). Ці фактори здійснюють вплив на фахівця одночасно, виснажуючи людину невідповідністю між вимогами професії, потребами соціального оточення і наявними у фахівця ресурсами, призначеними для задоволення цих потреб. Прагнення працівника відповідати запитам суспільства призводить до перевтоми й виснаження його організму, що в свою чергу спричиняє формування професійного вигорання.

Російський психолог А. Маркова наголошує на визначальній ролі в розвитку професійного вигорання трьох факторів: рольового, особистісного й організаційного [3]. Вивчення ролі особистісного фактору в процесі формування професійного вигорання вимагає врахування віку фахівця, статі, професійного стажу, сімейного стану і соціального положення. Російський дослідник В. Орел особистісними характеристиками фахівця, які можуть зумовлювати розвиток професійного вигорання, вважає емпатійність, тривожність, інтравертованість, гуманність. [5]. А. Пайнс в своїх працях підкреслює значущість вивчення мотивів трудової діяльності, рівнів самостійності фахівців і контролю керівництва [10].

Британський психолог Д. Фонтана до загальних стресорів професійної діяльності відносить наступні [9]: нераціональна організація колективної діяльності (безвідповідальність, безсистемність у роботі); недостатня кількість робочого персоналу, виснажливий режим праці; порушення робочого режиму, понадурочна праця, що спричиняє виснаження, накопичення втоми, психологічне перевантаження; відсутність перспектив кар'єрного зростання, низька заробітна плата; формалізм, надмірний об'єм паперової роботи; непередбачуваність, нестабільність розвитку організації. Серед специфічних професійних стресорів Д. Фонтана розрізняє: рівень домагань працівника; відсутність регламентованих функціональних обов'язків; труднощі в сфері спілкування з колегами; байдужість керівника до ідей і потреб працівника; стресори побутового характеру (пов'язані з сімейними обставинами).

Найбільш небезпечним періодом професійного вигорання педагога є початкова фаза, оскільки фахівець зазвичай не усвідомлює наявність проявів феномену, пояснює їх як повсякденну виснаженість. У таких випадках наявність психофізичного вигорання більш помітна під час спостереження за фахівцем, наприклад

в ході супервізії. Феномену професійного вигорання властиві певні характеристики, які допомагають у розпізнанні деформаційних процесів особистості викладача: невдоволеність роботою, розчарування в професійній діяльності; зниження рівня відповідальності; байдужість у ставленні до професійних обов'язків; почуття провини; невідповідність професійними вимогам та ін.

Як висновок, слід відмітити, що інтенсивність впливу стресового чинника залежить від індивідуальних особливостей фахівця, його досвіду, від ставлення людини до ситуації що склалась. Психологічні устано-

вки фахівця на невдачі, невпевненість у собі, занижений рівень самооцінки лише посилюють негативний вплив стресів професійного характеру. Оскільки попередити розвиток професійного вигорання простіше, порівняно з процесом його усунення, то слід бути уважним до чинників, які сприяють розвитку психофізичного вигорання. Адже від рівня здатності викладача протистояти професійним стресам залежить не лише психофізичний стан фахівця, але і рівень якості вищої освіти загалом.

ЛІТЕРАТУРА (REFERENCES TRANSLATED AND TRANSLITERATED)

1. Гриник І. Психологічний аналіз синдрому професійного "вигорання" педагогічних працівників / І. Гриник // Проблеми гуманітарних наук: Збірник наукових праць. Дрогобич: Ред.-вид. відділ ДДПУ. – 2010. – Вип. 25. – С. 48-59.
2. Лэнгле А. Эмоциональное выгорание с позиций экзистенциального анализа: теоретическое исследование / А. Лэнгле // Вопросы психологии. – 2008. – №2. – С. 3-16.
3. Маркова А. К. Психология труда учителя. – М.: Изд-во "Промсвещение". 1993. – 192 с.
4. Орел В. Е. Синдром психического выгорания личности. – М.: Институт психологии РАН, 2005. – 330 с.
5. Орел В.Е., Структурно-функциональная организация и генезис психического выгорания: Автореф. ... д-ра пс. н., Ярославль, 51 с.
6. Райкова Е. Ю. Терапия и профилактика профессионального выгорания у представителей помогающих профессий / Е. Ю. Райкова // Молодой ученый. — 2011. — №5. Т.2. — С. 92-97.

7. Ракицкая А. В. Симптоматика синдрома эмоционального выгорания у педагогов / А. В. Ракицкая // Психологический журнал. – 2011. – №3-4. – С. 48-54.
8. Самоукина Н. В. Психологический тренинг для учителя: советы психолога. – М.: Изд-во "Психотерапия", 2006. – 187 с.
9. Урбанович О. Здоров'я керівника. Попередження та подолання стресів і життєвих криз / О. Урбанович // Підручник для директора. – 2006. – № 12. – С. 10-40.
10. Pines A. M. A psychoanalytic-existential approach to burnout demonstrated in the cases of a nurse, a teacher, and a manager, Psychotherapy: Theory/Research/Practice/Training, 39 (1), 103 – 113, 2002.
11. Von Onciul J. ABC of work related disorders: stress at work. // British Medical Journal. – 1996. – vol.313. – P.745-748.
12. World Health Organization. The ICD-10 Classification of Mental and Behavioral Disorders: clinical descriptions and diagnostic guidelines. Geneva: WHO. 1992. – P. 51.

Skoryk Yu.M. Premises of the professional burnout of high school teachers

Abstract. The paper considers the problem of burnout as a destructive phenomenon in the work of university teachers. Three main approaches to the definition of professional burnout are outlined. A generally accepted theory of viewing the structure of burnout as the one which includes emotional debilitating, depersonalization process, and diminution of personal achievement is considered. Main symptoms and hallmarks of mental and physical debilitation reflected in physical, psychological, and behavioral spheres of a teacher's life are identified. Professional burnout development contributing factors are classified into organizational and individual. Premises of the professional burnout of high school teachers are analyzed. The classification of professional stressors is found. The influence of professional burnout on the pedagogical process is analyzed.

Keywords: professional burnout, structure of psychophysical burnout, premises of the professional burnout, professional stressors.

Скорик Ю.М. Предпосылки профессионального выгорания преподавателей высшей школы

Аннотация. В статье рассматривается проблема профессионального выгорания как деструктивного феномена в деятельности педагогов высшей школы. Очерченные три основных подхода к определению понятия профессионального выгорания. Охарактеризована общепринятая теория рассмотрения структуры психофизического выгорания, которая включает в себя эмоциональное истощение специалиста, процесс деперсонализации и редукцию личных достижений. Отмечены главные симптомы и проявления профессионального выгорания, которые отображаются в физической, психологической и поведенческой сфере жизнедеятельности педагога. Обобщены организационные, а также индивидуальные факторы, способствующие развитию профессионального выгорания преподавателей. Представлен детальный анализ предпосылок профессионального выгорания преподавателей. Наведена классификация стрессоров профессионального характера. Определено влияние профессионального выгорания преподавателя высшей школы на педагогический процесс.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, структура психофизического выгорания, предпосылки профессионального выгорания, стрессоры профессионального характера.