

3. Васюк М.М. Психічне і духовне ставлення людини як проблема валеології / М.М. Васюк, Б.Т. Кутько // Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку : III Міжнар. наук.-практ. конф. : матер. конф. – Х. : ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2003. – С. 5-13.
4. Гончаренко М.С. Валеопедагогические аспекты духовности : [учеб. пособ.] – Х. : ХНУ им. В.Н. Каразина, 2007. – 400 с.
5. Крымский С.Б. Контуры духовности: новые контексты идентификации / Крымский С.Б. // Вопросы философии. – 1992. – № 12. – С. 21-28.
6. Куйдина Т.М. Духовность и образование / Т.М.Куйдина, А.Н.Тимченко // Валеологія: суч. стан, напрямки та перспективи розвитку. : VIII Міжнар. наук.-практ. конф. : матер. конф. – Х. : ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2008. – С. 136-140.
7. Міхеєнко О.І. Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини : [навч. посіб.] – Суми : ВТД «Університетська книга», 2010. – 448 с.
8. Основи здоров'я. 4 клас: Авторські уроки. – Х. : Веста: Вид-во «Ранок», 2007. – 312 с.

Анотація

У статті розкрито суть поняття «моральність», «духовність» та «духовне здоров'я». Розглянуто вплив духовності на збереження і зміцнення духовного здоров'я. Визначено позиції науковців щодо проблеми формування духовності особистості.

Аннотация

В статье раскрыта суть понятия «нравственность», «духовность» и «духовное здоровье». Рассмотрено влияние духовности на сохранение и укрепление духовного здоровья. Определены позиции ученых относительно проблемы формирования духовности личности.

Summary

The article revealed the essence of the concept of «moral», «spirituality» and «spiritual health». The influence of spirituality on the preservation and strengthening of spiritual health. Determine the position of scientists on problems of formation spirituality of the individual.

Ключові слова: моральність, духовність, духовне здоров'я, духовний розвиток.

Ключевые слова: нравственность, духовность, духовное здоровье, духовное развитие.

Key words: moral, spirituality, spiritual health, spiritual development.

Подано до редакції 04.10.2013

Рекомендовано до друку докт.пед.наук, проф.Бойчук Ю.Д.

УДК 37.015.3

© 2013

Омері І.Д.

СИНДРОМ «ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ» У ПЕДАГОГІВ ЯК НАСЛІДОК НАДМІРНОГО ЕМОЦІЙНОГО ВИСНАЖЕННЯ

Постановка проблеми у загальному вигляді... Щодня сучасний викладач вищої школи має вирішувати завдання, що потребують серйозних педагогічних зусиль: освоєння змісту навчальних предметів та нових форм і методів викладання, пошук ефективних шляхів виховання студентської молоді. Окрім того, педагогічна діяльність перенасичена багатьма стрес-агентами: відповідальністю за розвиток підростаючого покоління, активною міжособистісною взаємодією, підвищеною емоційною напруженістю, недостатньою соціальною оцінкою.

Все це, безумовно, впливає на психологічний стан викладачів, обумовлює виникнення емоційного напруження і слугує поштовхом для розвитку значної кількості професійних стресів. Одним з найсуттєвіших наслідків довготривалого професійного стресу є синдром "професійного вигорання".

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми...

Термін "професійне вигорання" запропонував американський психіатр Х.Дж.Фрайденбергер у 70-х роках минулого сторіччя, вживши його у своїй статті, опублікованій у "Журналі соціальних поглядів [4, с. 159]. Тут цей термін був представлений в контексті концепції, який характеризує психологічний стан здорових людей, що знаходяться в інтенсивному і тісному спілкуванні в емоційно навантаженій атмосфері. До цього дане поняття використовувалось у зв'язку з концепцією робочого стресу і визначалося як нездатність впоратися зі стресом, який призводить до деморалізації і зниження ефективності діяльності людини.

Взагалі прояви синдрому "професійного вигорання" вивчались у працівників різних професійних груп – співробітників медичних закладів (Г.І. Каплан, І.П. Куц, К. Маслач, Г.Е. Робертс, Б.Дж. Седок); соціальних працівників (Т. Марек); спортсменів (Б. Вайт, В. Морган, Р. Сміт, Р. Уейнберг); працівників освітніх організацій (О.А. Баранов, В.В. Зеньковський, Л.Ф. Колеснікова, Ю.Л. Львов, В.В. Никонов, А.О. Реан, А.С. Шафранова).

Особливості професійного стресу та синдрому "професійного вигорання" у вчителів досліджувались у працях О.А. Баранова, С. Джексона, Т.І. Ронгінської, К. Маслач, Е. Махер, Г.С. Никіфорова, В.Є. Орла.

В результаті аналізу літератури виявлено, що існує багато підходів до визначення структури синдрому "професійного вигорання". Наше дослідження базується на тримірній моделі синдрому, запропонованій російським вченим В.В. Бойком. [1, с. 87].

"Професійне вигорання – це синдром, що розвивається на тлі **хронічного стресу і веде** до виснаження емоційно-енергетичних і творчих ресурсів працюючої людини. Синдром **"професійного вигорання"** характеризують трьома компонентами. Кожен компонент синдрому складається з **чотирьох симптомів**.

Перший компонент – напруження – характеризується відчуттям **емоційної виснаженості** втомленою викликані власною професійною діяльністю. Він знаходить прояв у таких симптомах, як:

- 1) *переживання психотравмуючих обставин* – людина сприймає умови роботи та професійні міжособистісні стосунки як психотравмуючі;
- 2) *незадоволеність собою* – незадоволеність власною професійною діяльністю, роботою як професіоналом;
- 3) *загнаність у кут* – відчуття безвихідності ситуації, бажання змінити роботу чи професійну діяльність взагалі;
- 4) *тривога й депресія* – розвиток тривожності у професійній діяльності, підвищення нервозності, депресивні настрої.

Другий компонент – резистенція – характеризується надмірним емоційним виснаженням, що провокує виникнення та розвиток захисних реакцій, які роблять людину емоційно закритою, відстороненою, байдужою. На такому фоні будь-яке емоційне залучення до професійних справ і комунікацій викликає у людини відчуття надмірної перевтоми. Це виявляється у таких симптомах, як:

- 1) *неадекватне вибіркове емоційне реагування* – контрольований вплив настрою на професійні стосунки;
- 2) *емоційно-моральна дезорієнтація* – розвиток байдужості у професійних стосунках;
- 3) *розширення сфери економії емоцій* – емоційна замкненість, відчуження, бажання припинити будь-які комунікації;
- 4) *редукція професійних обов'язків* – згортання професійної діяльності, прагнення якомога менше часу витратити та виконання професійних обов'язків.

Третій компонент – виснаження – характеризується психофізичною перевтомою людини, спустошеністю, нівелюванням власних професійних досягнень, порушенням професійних комунікацій, розвитком цинічного ставлення до тих, з ким доводиться спілкуватися з робочих питань, розвитком психосоматичних порушень. Тут виявляються такі симптоми, як:

- 1) *емоційний дефіцит* – розвиток емоційної почуттєвості на фоні перевиснаження, мінімізація емоційного внеску у роботу, автоматизм та спустошення людини при виконанні професійних обов'язків;
- 2) *емоційне відчуження* – створення захисного бар'єру у професійних комунікаціях;
- 3) *особистісне відчуження (деперсоналізація)* – порушення професійних стосунків, розвиток цинічного ставлення до тих, з ким доводиться спілкуватися при виконанні професійних обов'язків, та до професійної діяльності взагалі;
- 4) *психосоматичні та психовегетативні порушення* – погіршення фізичного самопочуття, розвиток таких психосоматичних та психовегетативних порушень, як розлади сну, головний біль, проблеми з артеріальним тиском, шлункові розлади, загострення хронічних хвороб [1, с. 210].

За В.В.Бойком, кожна складова синдрому "професійного вигорання" проходить у процесі розвитку через три фази вираженості: низьку, що свідчить про несформованість відповідної групи симптомів, середню – симптоми на рівні формування, високу – свідчить про те, що симптом сформований.

Формулювання цілей статті... Мета дослідження полягає у спробі виявити рівень професійного вигорання у викладачів вищої школи, з'ясувати, як синдром вигорання розвивається в процесі тривалої професійної діяльності науково-педагогічного працівника, а також дослідити, чи існує залежність рівня професійного вигорання від статі викладача.

Виклад основного матеріалу дослідження... Протягом 2013 року було проведено дослідження, результати якого дали можливість оцінити особливості прояву симптомів компонентів "професійного вигорання" у викладачів вищих навчальних закладів міста Києва. В опитуванні брали участь 100 викладачів столичних університетів.

Домінуючим компонентом у синдромі "професійного вигорання" у викладачів ВУЗів є резистенція, яка характеризується припиненням виконання професійних обов'язків, зменшенням взаємодії з колегами та студентами, розширенням сфери економії емоцій, бажанням побути на самоті, неадекватним емоційним реагуванням (табл. 1).

Зауважимо, що 19,1 % опитаних викладачів знаходяться у високій фазі розвитку цього компонента. Натомість лише у 4,8 % опитаних виявлена висока фаза розвитку першого і третього компонентів синдрому (напруження та виснаження).

Слід також звернути увагу, що 47,6 % опитаних викладачів знаходяться у середній фазі компоненту резистенції. Цю фазу характеризують непорозуміння у відносинах зі студентами, прояв зневаги до окремих з них при розмові з колегами. Неприязнь починає поступово проявлятися в присутності самих студентів – спочатку це важко стримувана апатія, а потім і спалахи роздратування. Подібна поведінка викладача – це неусвідомлюваний ним прояв почуття самозбереження при спілкуванні, що перевищує безпечний для організму рівень.

Таблиця 1

Рівень розвитку компонентів синдрому "професійного вигорання"

Компоненти синдрому „професійного вигорання”	Фази розвитку компонентів синдрому "професійного вигорання, % від загальної кількості опитаних		
	Низька	Середня	Висока
Напруження	85,7	9,5	4,8
Резистенція	33,3	47,6	19,1
Виснаження	80,9	14,3	4,8

Таким чином, можна стверджувати, що розвиток „професійного вигорання” у викладачів вишів відбувається саме через прояв симптомів другого компоненту синдрому – резистенцію.

Зазначене підкріплюється даними про розвиток у викладачів окремих симптомів „професійного вигорання” (табл. 2). Якщо розташувати симптоми за частотою виникнення, то на першому місці виявляється емоційно-моральна дезорієнтація (сформований у 38,0 % опитаних симптом); на другому – неадекватне вибіркове емоційне реагування (33,3 % опитаних); на третьому – розширення сфери економії емоцій (23,8 %), на четвертому – редукція професійних обов’язків (14,6 %). Як видно з табл. 2, домінуючими симптомами є симптоми саме другого компонента синдрому – резистенції.

Таблиця 2

Особливості прояву симптомів „професійного вигорання”

Симптоми „професійного вигорання”	Частка опитаних, %
Емоційно-моральна дезорієнтація (симптом другого компонента синдрому – резистенції)	38,0
Неадекватне вибіркове емоційне реагування (симптом другого компонента синдрому – резистенції)	33,3
Розширення сфери економії емоцій (симптом другого компонента синдрому – резистенції)	23,8
Редукція професійних обов’язків (симптом другого компонента синдрому – резистенції)	14,6
Тривога й депресія (симптом першого компонента синдрому – напруження)	14,5
Переживання психотравмуючих обставин (симптом першого компонента синдрому – напруження)	14,3
Психосоматичні та психовегетативні порушення (симптом третього компонента синдрому – виснаження)	9,5
„Загнаність у кут” (симптом першого компонента синдрому – напруження)	4,8
Емоційний дефіцит (симптом третього компонента синдрому – виснаження)	4,1
Особистісне відчуження (деперсоналізація) (симптом третього компонента синдрому – виснаження)	4,0
Емоційне відчуження (симптом третього компонента синдрому – виснаження)	0
Незадоволеність собою (симптом першого компонента синдрому – напруження)	0

У фазі напруження домінують симптоми тривоги і депресії (14,5 % педагогів) та переживання психотравмуючих обставин (14,3 %) це означає, що респонденти цих груп в даний час відчувають вплив психотравмуючих чинників, наростання напруги, яка виливається у відчай та обурення. У фазі виснаження домінуючим є симптом психосоматичних та психовегетативних порушень (9,5 % опитаних педагогів).

Формування „професійного вигорання” працівників освітніх організацій, що відбувається через другий компонент синдрому, підтверджуються даними дослідження Л.М. Карамушки [2, с. 274].

Дослідженнями встановлено, що на прояви синдрому „професійного вигорання” суттєво впливають такі чинники: вік, стать, професійний стаж, сімейний статус респондентів, а також наявність та кількість дітей в сім’ї [3, с. 27]. Тому нами здійснено спробу з’ясувати як синдром емоційного вигорання розвивається в процесі тривалої професійної діяльності педагога. Для цього опитувані викладачі були об’єднані в групи за віковим показником: перша група – викладачі зі стажем педагогічної діяльності понад 30 років (19 % опитаних); друга група – викладачі зі стажем педагогічної роботи від 20 до 29 років (38 % опитаних); третя група – викладачі, педагогічна

діяльність яких становить від 10 до 19 років (28,5 % опитаних). Четверта група – викладачі, які викладають менше ніж 10 років (14,5 % опитаних).

Встановлено, що викладачі зі стажем педагогічної діяльності від 10 до 19 років мають найбільш виражені прояви симптомів "професійного вигорання. Найнижчий рівень прояву таких симптомів виявлено у викладачів четвертої групи, які викладають менше ніж 10 років.

Викладачі зі стажем педагогічної діяльності понад 30 років мають прояви симптомів "професійного вигорання не набагато вищі, ніж викладачі четвертої групи, що свідчить про послаблення проявів симптомів зі збільшенням терміну викладацької діяльності.

В нашому опитуванні було досліджено, чи існує залежність рівня професійного вигорання від статі викладача. В дослідженні приймали участь 14,2 % викладачів чоловічої статі. Домінуючим компонентом у синдромі „професійного вигорання у викладачів-чоловіків виявилась резистенція, однак показники компоненту синдрому – напруження мали мінімальні значення, чи були відсутні взагалі. А домінує у викладачів-чоловіків симптом другого компонента синдрому – неадекватне вибіркове емоційне реагування (сформований у 67 % опитаних).

Висновки... Синдром "професійного вигорання" на сьогоднішній день є досить поширеним явищем серед викладачів, що безумовно заважає ефективній діяльності, як самого педагога так і ВНЗ у цілому. Так, встановлено, що викладачі зі стажем педагогічної діяльності від 10 до 19 років, мають найбільш виражені прояви симптомів "професійного вигорання. Це може бути викликано такими факторами як криза середини життя, навантаження пов'язані з наявністю сім'ї та дітей, "педагогічний криз, тобто спад професійної діяльності після 10-15 років роботи. Низький рівень прояву таких симптомів виявлено у викладачів, які викладають менше ніж як 10 років та у викладачів зі стажем педагогічної діяльності понад 30 років.

Таким чином, виразність фаз синдрому емоційного вигорання носить не монотонний зростаючий характер, а існує певна закономірність його проявів, що залежить від вікових та професійних криз педагога.

Встановлено, що розвиток професійного вигорання у викладачів вищої школи відбувається через прояви симптомів компоненту резистенції, тобто, найбільш поширеними симптомами прояву синдрому у викладачів є емоційно-моральна дезорієнтація, неадекватне вибіркове емоційне реагування, розширення сфери економії емоцій, редукція професійних обов'язків.

Проведене дослідження відкриває перспективи подальшої розробки та вивчення проблеми виникнення та розвитку синдрому "професійного вигорання" у викладачів вищої школи з метою його запобігання. Перспективи подальшого дослідження ми вбачаємо у розробці моделі психолого-управлінського консультування з проблем профілактики та подолання синдрому „професійного вигорання" у педагогів, створенні програми підготовки психологів до надання психологічної допомоги педагогічним працівникам щодо профілактики та подолання дослідженого синдрому.

Література

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – М. : Фелин, 1996. – 472 с.
2. Технології роботи організаційних психологів: Навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / За наук. ред. Л.М.Карамушки. – К. : Фірма «ІНКОС», 2005. – 366 с.
3. Ajdukovic, D., Ajdukovic, M. Mental health and care of helpers. Society for Psychological Assistance. – Zagreb, 2000. – pp. 27-129.
4. Freudenberger H.J. Staff burn-out. Journal of Social Issues – 1974. – 30, pp. 159-166.

Анотація

У статті розглядаються причини виникнення „синдрому професійного вигорання, його розвиток в процесі професійної діяльності педагога вищої школи, а також досліджується, чи існує гендерна залежність у розвитку професійного вигорання.

Аннотация

В статье рассматриваются причины возникновения „синдрома профессионального выгорания, его развитие в процессе профессиональной деятельности педагога высшей школы, а также исследуется гендерная зависимость в развитии профессионального выгорания.

Summary

The causes of „burnout, its development in the course of professional work of high school teacher are discussed in the article. The dependence of gender in the development of burnout are studied.

Ключові слова: викладач, професійний стрес, емоційне вигорання, синдром професійного вигорання.

Ключевые слова: преподаватель, профессиональный стресс, эмоциональное выгорание.

Key words: teacher, professional stress, emotional burnout, burnout.

Подано до редакції 10.10.2013