

УДК 37.036:378.2

DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2021.75-1.13>

О. В. Варгата

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та педагогіки
Хмельницького національного університету

О. В. Кулешова

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та педагогіки
Хмельницького національного університету

Л. В. Міхєєва

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та педагогіки
Хмельницького національного університету

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ

Стаття присвячена визначенню психологічних чинників та специфічних особливостей професійного вигорання педагогів. Здійснено теоретичний аналіз сутності поняття професійного вигорання педагогів як психологічного феномена. Охарактеризовано сутність та ознаки психологічного феномена професійного вигорання, названо підходи до пояснення його появи. Розкрито сутність понять «педагог», «вигорання», «професійне вигорання», «емоційне вигорання», «професійне вигорання педагогів», «рівні психологічного вигорання педагогів», «психологічні чинники професійного вигорання педагогів», «психологічні симптоми професійного вигорання педагогів».

Визначено, що поняття «професійне вигорання педагогів» є результатом довготривалих стресів, пов'язаних з інтенсивністю педагогічної професійної діяльності та характеризується порушенням працездатності, втомою, безсонням, підвищеною дратівливістю та психічними захворюваннями. Розкрито та проаналізовано етапи професійного вигорання педагогів. Перший етап професійного вигорання педагогів характеризується напруженням та проявляється в легкій формі. Другий етап професійного вигорання характеризується надмірним емоційним виснаженням та відсутністю бажання працювати. Третій етап професійного вигорання характеризується повним виснаженням педагога та погіршенням стану професійного здоров'я.

Визначено специфіку педагогічної діяльності, фактори, причини та симптоми виникнення цього явища. Здійснено теоретичний аналіз причин, чинників, форм і рівнів професійного вигорання педагогів. Обґрунтовано негативний вплив дії психологічного феномена професійного вигорання на психічне здоров'я педагогів. Вивчаючи різні аспекти означеної проблеми, психологи мають враховувати та прослідковувати прояви симптомів, етапи, стадії професійного вигорання педагогів.

Ключові слова: педагог, вигорання, професійне вигорання, емоційне вигорання, професійне вигорання педагогів, рівні психологічного вигорання педагогів, психологічні чинники професійного вигорання педагогів, психологічні симптоми професійного вигорання педагогів.

Постановка проблеми. Основними психологічними проблемами в діяльності педагога з точки зору психологічних досліджень є емоційний стан перенапруженості педагогів, мобілізація потенційних резервів, акумуляція інтелектуальних ресурсів, високий рівень поліінформованості, самомотивація та активізація учнів до навчання, саморегуляція власної поведінки, високий рівень комунікації з урахуванням суб'єкт-суб'єктного характеру взаємодії, використання психотехніки, швидке вирішення конфліктів та налагодження соціально-психологічного клімату. У педагогічній діяльності слід враховувати прояви професійного вигорання, які виявляються у поведінці педагога. Психологи-практики

стверджують, що якщо педагог зазвичай є балакучою та нестриманою особистістю, то він може стати тихим і відчуженим, або, навпаки, педагог, що зазвичай тихий і стриманий, може стати дуже говірким, вступати в бесіду будь з ким. Педагог, у якого явні ознаки професійного вигорання, може стати ригідним у мисленні та блокувати усі інноваційні процеси в професійній діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У вітчизняній та зарубіжній психології проблемі професійного вигорання педагогів присвячено чимало досліджень, зокрема, таких науковців, як В. Бойко, Л. Карамушка, К. Маслач, О. Мірошніченко, Л. Сіроха, Ю. Скорик, Т. Форманюк.

Мета статті. Головною метою роботи є здійснення теоретичного аналізу означеної проблеми та визначення психологічних чинників і специфічних особливостей професійного вигорання педагогів.

Виклад основного матеріалу. Педагог може намагатися справитися з проявами професійного вигорання, тримаючи дистанцію від інших як фізично, так і думками. Часто він не виявляє бажання справлятися з будь-якими проблемними ситуаціями, несистематично готується до занять, ухиляється від обов'язків, задумується про те, що він некомпетентний, як наслідок, у нього виникає бажання змінити професію.

Дослідники в галузі психології виділяють такі ознаки стресового напруження педагогів: важко вдається розподілити та переключення уваги, важко щось запам'ятати, важко зосередитися на чомусь конкретному, виникають часті помилки у професійній педагогічній діяльності, плутаються думки, важко висловити свою позицію та донести її до колег, зустрічаються помилки у педагогічному спілкуванні, він перекладає роботу на завтра, професійна діяльність не викликає задоволення та радості, небажання виходити з дому та спілкуватися з колегами.

Наковці у розвитку професійного вигорання виділяють три етапи.

Перший етап професійного вигорання педагогів характеризується напруженням. Його ознаки та симптоми проявляються в легкій формі, напруження формується протягом років, його характер динамічний і проявляється у таких симптомах:

- турбота про себе;
- часті проміжки між роботою та відпочинком;
- педагогу здається, що його умови роботи та відносини з колегами психотравмуючі;
- проявляється незадоволеність собою або педагогічною діяльністю;
- під час виникнення проблем виникає відчуття безвихідності ситуації;
- може з'явитися бажання змінити роботу чи професійну діяльність взагалі;
- виникає тривога, місцями депресія.

Другий етап професійного вигорання характеризується надмірним емоційним виснаженням. Прослідковується відсутність бажання працювати, зникає інтерес до роботи, немає потреби в спілкуванні, педагог починає частіше хворіти, відсутні сили та енергія, особливо під кінець тижня, часті головні болі ввечерами, підвищена дратівливість.

Педагог відчувається виснаженим навіть після тривалого відпочинку та вихідних. Цей етап професійного вигорання може тривати в середньому від 5 до 15 років. При цьому виникають такі симптоми:

- часте неадекватне психоемоційне реагування або безконтрольний вплив настрою на професійну діяльність;

- почуття розгубленості, подальший розвиток байдужості у колективі;

- нестача емоцій, емоційна замкненість, відчуження, бажання усамітнитись від колег та учнів;
- прояви втечі від виконання будь-яких видів професійних обов'язків.

Третій етап професійного вигорання характеризується повним виснаженням педагога. Характерними є прояви погіршення стану професійного здоров'я, зникнення інтересу до роботи, мотиваційно-емоційна байдужість, проявляються педагогічні деформації та постійна нестача сил до виконання обов'язків. Цей етап може тривати від 10 до 20 років.

Важливою залишається для нас концепція О. Бойко, оскільки він описує такі симптоми вигорання:

- дефіцит емоцій (на фоні виснаження виникає емоційна почуттєвість);
- відчуження від власних емоцій (утворення бар'єра від прояву емоцій);
- відчуження від інших колег (педагог відчужується від стосунків, спілкування, професійних обов'язків та роботи загалом);
- вегетативні порушення психіки (порушення сну, часті головні болі, скачки тиску тощо) [1].

Вивчаючи різні аспекти означеної проблеми, ми звернулися до позиції Г. Нікіфорова, який визначає такі психологічні чинники професійного вигорання:

- орієнтовані на особистість (низька самооцінка та самооцінка, схильність до агресії та авторитаризму);
- орієнтація на статус і роль особистості (рольова позиція, незадоволеність професійно-особистісним зростанням);
- професійна орієнтація (відсутність організаційної культури, постійні конфлікти в організаціях, постійний контроль);
- екзистенційність, тобто нездійснення професійно-особистісних сподівань [2].

Психологам важливо враховувати та прослідковувати прояви, симптоми, етапи, стадії професійного вигорання у роботі з педагогами та керівництвом в закладах освіти.

Досліджуючи стан професійного вигорання, О. Мірошниченко виділяє основні його симптоми.

Психофізичні симптоми можна охарактеризувати таким чином:

- відчуття частотої втоми як ввечері, так і зранку;
- відчуття емоційного й фізичного виснаження;
- зниження світосприйняття;
- загальна астенія (слабкість, зниження активності та енергії, погіршення біохімії крові та гормональних показників);
- часті безпричинні головні болі, постійні розлади шлунково-кишкового тракту;

- різка втрата чи різке збільшення ваги;
- повне чи часткове безсоння (швидке засипання й відсутність сну вранці або, навпаки, нездатність заснути і «важке» пробудження вранці, коли потрібно вставати на роботу);
- постійний загальмований, сонливий стан і бажання спати протягом усього дня;
- задишка або порушення дихання за фізичного чи емоційного навантаження;
- помітне зниження зовнішньої і внутрішньої сенсорної чутливості (погіршення зору, слуху, нюху й дотику, втрата внутрішніх, тілесних відчуттів, запаморочення, тремтіння) [3].

Характеристика емоційних симптомів виявляється у такому:

- байдужість, нудьга, пасивність і депресія;
- зниження емоційного тону, почуття пригніченості;
- підвищена дратівливість на незначні, дрібні події;
- постійне переживання як негативних, так і позитивних емоцій;
- постійне відчуття млявості;
- втрата почуття гумору;
- негативізм у роботі та особистому житті;
- відчуття розчарування, безпорадності, невпевненості, нав'язливі думки (помститися);
- важкість зосередитися, нервовий плач, поганий настрій, песимізм [3].

Характеристика поведінкових симптомів проявляється у такому:

- важкою стає професійна робота, виникає неможливість її виконання;
- педагог суттєво змінює свій робочий день;
- часто педагог бере роботу додому, але не виконує її;
- педагогу часто важко прийняти рішення;
- педагог часто шукає виправдань за невиконання завдання собі та іншим;
- педагог зневірюється, у нього падає ініціативність до роботи;
- виникає байдужість до результатів роботи;
- неусвідомлене виконання будь-яких завдань часто з елементарними помилками;
- небажання включатися у різноманітні проекти;
- часто педагог самоусувається у професійній діяльності та перекладає свою відповідальність на інших;
- прояви невихованості та брутальності до колег;
- відбувається дистанціювання від співробітників та учнів, підвищення неадекватної критичності;
- проявляється відчуття некомпетентності в професійній діяльності;
- є нестача енергії та ентузіазму;
- особистість починає зловживати алкоголем, різко зростає кількість викурених за день цигарок, навіть можливе вживання наркотиків [3].

Характерним для інтелектуального стану є таке:

- інтелектуальний ресурс знижується;
- виникають труднощі під час підготовки до занять та заходів;

- небажання творчо працювати;
- низький рівень професійної мотивації;
- формалізоване виконання обов'язків;
- інтелектуальна ригідність;
- відсутність критичного мислення;
- інтелектуальне безсилля;
- важке сприймання нової інформації та поставлених задач;
- погана інтерпретація;
- виникають труднощі у роботі з нововведеннями;
- немає інтелектуального розвитку;
- педагог не виявляє прагнень до професійного зростання та самовдосконалення.

Характерними ознаками соціально-психологічних симптомів є такі:

- неконтрольовані емоції;
- замкненість у собі;
- постійне занепокоєння та тривожність;
- надмірна відповідальність за інших та відчуття страху;
- негативна Я-концепція педагога;
- невіра у позитивний результат;
- деструктивні форми поведінки та розлади;
- поява негативних звичок;
- агресивні форми поведінки;
- постійне відчуття самотності.

Здійснивши аналіз психолого-педагогічних джерел щодо сутності професійного вигорання педагогів, ми систематизували такі психологічні чинники:

- індивідуально-особистісні, такі як характер, темперамент, вік, стать, рівень самооцінки та рефлексивності;
- організаційно-професійні, такі як умови праці, рівень заробітної плати, перевантаження на роботі, брак часу, ненормований робочий час;
- психологічно-мотиваційні, такі як рівень емоційної та мотиваційної сфер, психологічна готовність до педагогічної діяльності.

Таким чином, можемо виділити такі психологічні чинники, що сприяють виникненню професійного вигорання у педагогів:

- високий рівень відповідальності;
- дисбаланс між інтелектуально-психологічними ресурсами та моральними й матеріальними стимулами;
- виникнення конфліктів у педагогічному оточенні;
- недостатні умови для самовираження та творчості; одноманітність діяльності та безініціативність;
- відсутність позитивного оцінювання та заохочення;

- відсутність перспектив у роботі та подальшого саморозвитку;
- невирішені проблеми особистого характеру.

Висновки і пропозиції. Психологічні чинники, що сприяють виникненню професійного вигорання у педагогів, поділяються на зовнішні та внутрішні. До зовнішніх чинників належать хронічно напружена психоемоційна діяльність, пов'язана з інтенсивним спілкуванням; дестабілізуюча організація діяльності, а саме нечітка організація та планування праці, погано структурована й розпливчата інформація; підвищена відповідальність за функції, що виконуються педагогом; неблагополучна психологічна атмосфера професійної діяльності; психологічно важкий контингент спілкування. До внутрішніх чинників професійного вигорання належать емоційна ригідність; слабкий рівень мотивації до діяльності; дезорієнтація особистості до виконання про-

фесійних завдань та небажання вдосконалюватися. Питання вивчення психологічних чинників, які сприяють професійному вигоранню педагогів, залишається актуальним та потребує подальшого розроблення практичних рекомендацій щодо профілактики та подолання професійного вигорання педагогів.

Список використаної літератури:

1. Бойко В. Синдром «емоціонального вигорання» в професіональному общении. Санкт-Петербург : Питер, 1999. 105 с.
2. Никифоров Г. Психология здоровья : учебное пособие. Санкт-Петербург : Речь, 2002. 256 с.
3. Мірошніченко О. Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах : навчально-методичний посібник. Житомир : вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 156 с.

Vargata O., Kuleshova O., Mikheieva L. Psychological factors of professional burnout of the teachers

The article presents the psychological factors of professional burnout of the teachers. The article analyzes the terminology apparatus, which is used to refer to the psychological phenomenon of "professional burnout" of the teachers. The article describes the nature and characteristics of the psychological phenomenon of professional burnout of the teachers. The article theoretical reveals the definitions teacher, burnout, professional burnout, emotional burnout, professional burnout by teachers, psychological levels of professional burnout of the teachers, psychological cause of professional burnout of the teachers, psychological symptoms of professional burnout of the teachers.

The definition of the term "professional burnout of the teachers" as a result from long-term professional stresses of medium intensity is given and is characterized by impaired performance at work, fatigue, insomnia, increased susceptibility to physical somatic diseases. The article analyzes the stages of professional burnout of the teachers. The first stage of professional burnout of the teacher's characteristics a tension. The second stage of professional burnout of the teacher's characteristics an emotional exhaustion. The third stage of professional burnout of the teacher's characteristics a complete exhaustion of the teacher.

The peculiarities of educational activities, factors, causes and symptoms of the phenomenon have been investigated. The theoretical analysis of the causes, factors, forms and levels of professional burnout of the teachers. The psychological factors, causes and symptoms of occurrence of this phenomenon are determined. As a result of the study, there is a negative impact of the psychological phenomenon of professional burnout on the mental health of the teacher's psychological factors.

Key words: *teacher, burnout, professional burnout, emotional burnout, professional burnout by teachers, levels of professional burnout of the teachers, psychological factors of professional burnout of the teachers, psychological symptoms of professional burnout of the teachers.*