

Ржевська-Штефан З.О.
кандидат психологічних наук, доцент
Центральноукраїнський державний
педагогічний університет імені Володимира Винниченка
(м. Кропивницький)

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ: НОВІ НАПРЯМКИ ДОСЛІДЖЕНЬ

Професійне вигорання педагогів залишається актуальною проблемою досліджень у галузі психології професійного здоров'я протягом довгого часу. Інформаційна та емоційна насиченість, численні непрогнозовані комунікативні ситуації, високий рівень відповідальності, посилення професійних вимог в умовах сучасної модернізації освіти є постійно діючими стресорами, що поступово збільшують психоемоційну втому. Водночас професійна діяльність на тлі економічної нестабільності та низького рівня соціального захисту і сприяють розвитку синдрому вигорання.

Синдром професійного або емоційного вигорання визначають як сукупність стійких негативних симптомів в емоційній, фізіологічній та ціннісно-мотиваційній сферах особистості, які виникають під впливом професійного перенавантаження та проявляються у ситуаціях міжособистісної взаємодії.

Проблема професійного вигорання не нова, її дослідженню було присвячено чимало робіт науковців: зміст і структура синдрому (Г. Діон, Л.М. Карамушка, С.Д. Максименко, В.Є. Орел, М.Л. Смільсон), методи діагностики (В.В. Бойко, Н.Є. Водоп'янова, С. Джексон, К. Маслач, О.С. Старченкова та ін.), фактори виникнення (М.В. Борисова, К. Маслач, В.Є. Орел, Т.В. Форманюк та ін). Немало робіт присвячено особливостям розвитку синдрому вигорання в

педагогічній професійній діяльності (Н.Б. Буртовая, Т.А. Каткова, І.А. Курапова, Т.Ю. Овсяннікова, Н.В. Назарук, О.О. Рукавишников, Т.В. Теміров, Т.В. Форманюк, Н.О. Чепелева). Проте актуальність проблеми зумовлює той факт, що увага дослідників до даної теми не вичерпується.

Останні дослідження в межах даної проблеми виявили значний вплив синдрому на комунікативну, мотиваційну та ціннісно-смыслову сфери особистості педагога.

Зокрема, було виявлено зв'язки між розвитком синдрому і вибором стратегій у конфліктних ситуаціях: педагоги, які знаходяться у фазах напруження і резистенції схильні обирати стратегією уникнення у конфлікті (Сєдова І.В. 2014). Уникнення не дозволяє ефективно розв'язувати різного плану труднощі та конфліктні ситуації у професійній діяльності, встановлювати і підтримувати прийнятні взаємини із учнями, батьками, що в свою чергу теж підвищує рівень стресу. Разом із цим уникнення є свого роду захистом педагога, який проявляється у економії емоційних витрат. Разом із тим, використання компромісу корелює із низькими показниками розвитку синдрому.

Розвиток синдрому вигорання негативно позначається на мотиваційному потенціалі педагогів (Ю.А. Рокіцкая 2017). Чим вище рівень розвитку емоційного вигорання, тим більшим є рівень волевих зусиль, внутрішнього примусу до діяльності, тенденції до припинення професійної діяльності. Високій рівень емоційного вигорання корелює із мотивацією досягнень: чим вищі і складніші задачі ставить перед собою вчитель, тим більш виражений синдром. Проте внутрішня мотивація, яка є мотиваційним ядром особистості і включає в себе пізнавальну мотивацію, мотивацію самопізнання, саморозвитку, самоповаги корелює з низькими показниками розвитку синдрому.

Негативний вплив синдрому розповсюджується на систему життєвих смислів та цінностей педагога. Виявлено, що респонденти з вираженим рівнем емоційного вигорання частіше демонструють неузгодженість у системі

смысловиттєвих орієнтацій (Пряжніков). Незадоволеність самореалізацією, втрата інтересу до життя співіснує у них із спрямованістю у майбутнє, але це скоріше втеча від теперішнього, оскільки минуле і теперішнє не дозволяють їм віднайти повноцінний смисл життя. І навпаки, стійкі життєві цілі, їх осмисленість і спрямованість на майбутнє, при високій результативності життя і при задоволеності своєю самореалізацією, корелюють із низькими показниками деперсоналізації (цинізм, песимізм, негуманна позиція до учнів). Чим більш гармонійним є співвідношення минулого, теперішнього і майбутнього у системі життєвих смислів та перспектив, тим менше проявляються такі ознаки емоційного вигорання як зниження самооцінки, усвідомлення своєї неуспішності, некомпетентності і професійного застою.

Таким чином, останні дослідження синдрому вигорання педагога дозволили розкрити нові грані взаємозв'язків особистісних характеристик педагога і його схильності до згорання. Це відкриває перед дослідниками можливість розробки більш досконалих і глибоких програм попередження синдрому професійного вигорання у педагогів.

Література

1. Рокицкая Ю.А. Исследование мотивации профессиональной деятельности педагогов с различным уровнем эмоционального выгорания // Вестник ЧГПУ. 2017. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-motivatsii-professionalnoy-deyatelnosti-pedagogov-s-razlichnym-urovнем-emotsionalnogo-vygoraniya> (дата обращения: 15.05.2018).

2. Седова И. В. Психологические факторы эмоционального выгорания педагогов // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. 2014. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-factory-emotsionalnogo-vygoraniya-pedagogov> (дата обращения: 15.05.2018).

3. Пряжников Николай Сергеевич, Ожогова Елена Геннадьевна
Эмоциональное выгорание и личностные деформации в психолого-педагогической деятельности // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. 2014. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-vygoranie-i-lichnostnye-deformatsii-v-psihologo-pedagogicheskoy-deyatelnosti> (дата обращения: 15.05.2018).